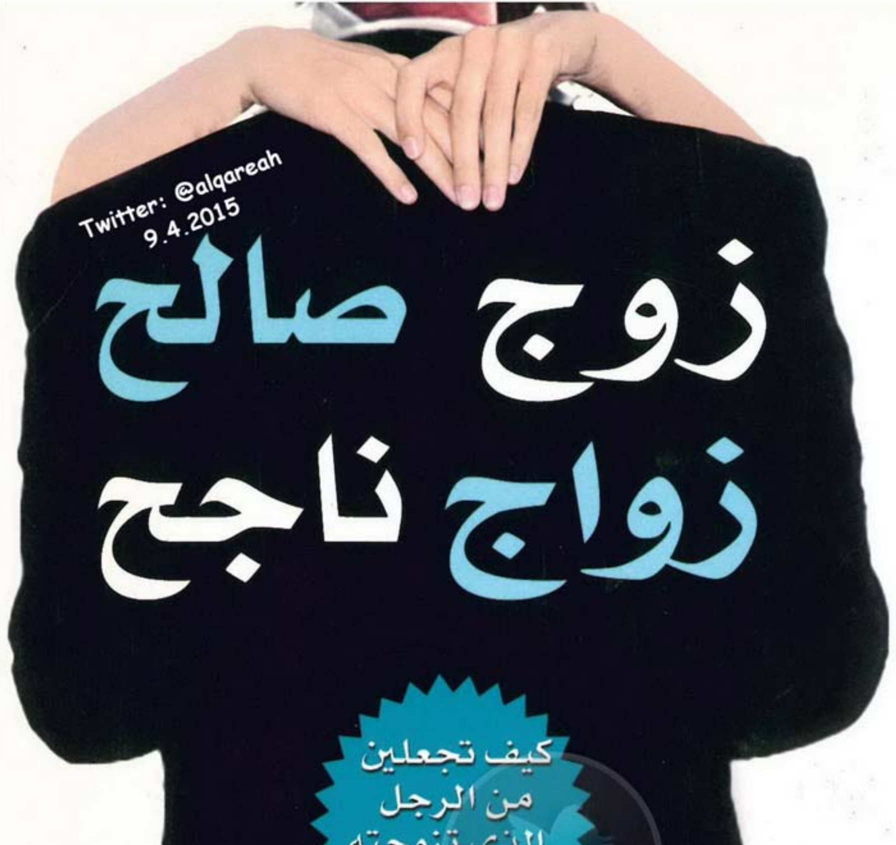
Twitter: @alqareah
9.4.2015



زوج صالح
زواج ناجح

كيف تجعلين
من الرجل
الذي تزوجته
زوجاً صالحاً

@ketab_n

روبرت مارك ألتر

إذا استطاع الرجل (والمرأة) التكيف مع الرسالة الناتجة عن هذا الكتاب،
لتغيّر العالم بأكمله على نحو عميق التفكير.

ـ تيماثي جي أوفاريل ـ رئيس الأطباء، برنامج الأسر والإدمان،
قسم طب النفس ـ كلية هارفرد للطب

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

زوج صالح
زواج ناجح

Twitter: @alqareah

بسم الله الرحمن الرحيم

Twitter: @alqareah

زوج صالح
زواج ناجح

كيف تجعلين من الرجل الذي تزوجته
زوجاً صالحاً

روبرت مارك ألتر

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ... ليست مجرد مكتبة

Twitter: @alqareah

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
...ليست مجرد مكتبة — not just a Bookstore

المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
الحياة مول	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
الجبيل – الجبيل الصناعية	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٣٤٠١٥٥٥
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٤٢٠٢٠٥٠
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
حولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١
الشويخ – شارع الجهراء (البيبسي)	تليفون	+٩٦٥ ٤٩٢٨٢٣٤

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٨

حقوق الترجمة العربية والنشر والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير

Copyright © 2006 by Robert Mark Alter.

This edition published by arrangement with Warner Books, Inc., New York, USA. All rights reserved.

ARABIC language edition published by JARIR BOOKSTORE. Copyright © 2008.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronical or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system without permission from JARIR BOOKSTORE.

Twitter: @alqareah

good husband great marriage

**Finding the Good Husband...
in the Man You Married**

ROBERT MARK ALTER

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

Twitter: @alqareah

المحتويات

تمهيد	١١
مرحباً بكم ، رجالاً ونساءً	١٥
مقدمة للرجل	٢١
مقدمة للمرآة	٣٥
انتبه ! فأنت طرف فى علاقة !	٨٥
ماذا تريد المرأة ؟	٩٣
معذرة ، هل قلت " أستسلم " كما سمعت ؟	١٠١
متى تعرف أنك " رجل " بمعنى الكلمة ، ولست " أحمق " بمعنى الكلمة ؟	١٠٧
تذكر أنك عظيم الشأن	١١٣
الرجال فى العمل	١١٩
هل أنت ممن تخدمهم زوجاتهم ؟	١٢٧
انضج !	١٣٣
الأكاذيب الخمس الكبرى التى تعوقك عن التغيير	١٣٩
هل تجد زوجتك مزعجة على الدوام ؟	١٤٩

Twitter: @alqareah

١١. تحدث إلى زوجتك ١٥٣
١٢. كيف تتحدث إليها ؟ ١٥٩
١٣. استمع إليها ١٦٩
١٤. كن مستعدًا للإصلاح ١٧٧
١٥. اعرف مشاعرك ١٨٥
١٦. كن على اتصال حقيقى مع مشاعرك ١٨٧
١٧. امتص غضبها ١٩٧
١٨. الغضب : توقف عن هذه السخافات ٢٠٥
١٩. الرفق وحسن المعشر ٢١١
٢٠. الانضباط ٢١٧
٢١. أفق ! ٢٢٥
٢٢. ابتهج ! ٢٣١
٢٣. التزين ٢٣٥
٢٤. ما زالت مجنونة بعد كل هذه الأعوام ٢٣٩
٢٥. هل هناك إشباع جنسى بعد الزواج ؟ ٢٤٧
٢٦. العلاقة الحميمة بالنسبة للمرأة ٢٥١
٢٧. جمال الأنوثة فى المرأة ٢٥٥
٢٨. العلاقة الحميمة بالنسبة للرجل ٢٦٣
٢٩. المحنة ٢٦٥
٣٠. الإخلاص ٢٦٩
٣١. زوجة مُسِنَّة ، امرأة شابة ٢٧٥
٣٢. الرغبة فى زوجتك ٢٨١
٣٣. أفضل اعتذار على الإطلاق ٢٨٣

Twitter: @alqareah

٣٤. المعانى الجميلة ٢٩٥
٣٥. الأب الصالح لـ " جريتا " و " مارك " ٣٠٣
٣٦. ما علمنى إياه والدى ٣٠٩
٣٧. الاحترام ٣١٣
٣٨. الترابط والحب ٣١٩
٣٩. التغيير ٣٢٥
٤٠. الثبات على المبدأ ٣٣٥
٤١. مَنْ هو القائد ؟ ٣٤١
٤٢. انظر فى أعماقك ٣٤٧
٤٣. فلتفعل ذلك ٣٥٩
٤٤. التبجيل ٣٦٩
رسالة أخيرة إلى قرائى من النساء ٣٧٥
الخاتمة ٤١٣

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

تمهيد

" أنت تدفعيننى إلى أن أكون إنساناً أفضل "

جاك نيكلسون لهيلين هانت
فى الفيلم As Good as It Gets .

وجدت نفسي وأنا أفرغ من قراءة مسودة هذا الكتاب أقول : " ياله من كتاب ثورى ! " ، فأنا رأيى أن الأفكار الواردة فى هذا الكتاب تتمحور حول الأسلوب الأمثل لتعامل الرجل مع زوجته . إنه يحمل حقيقةً حاولنا نحن النساء أن نوصلها إلى أزواجنا على مدار السنين ، ولكننا لم نجد أذناً مصغية ، فمنذ متى والرجال يستمعون أصلاً إلى النساء . كما أننا نحن بدورنا اعتدنا التكيف مع الظروف والإذعان للرجال حتى إننا لم نبين لهم قيمة ما نناديهم به أو حتى قدراتنا أو قيمتنا الشخصية ، فما ستجدونه بين طيات هذا الكتاب إقرار من الرجل بتلك الحقيقة ، ودعوة وتحفيز للرجل لكى يتغير .

هذا الكتاب يتحدث عن التغيير الذى يصبو إليه الرجل الراغب فى أن يكون زوجاً صالحاً ، كتبه رجل نفذ ما يكتبه هنا ، وأنا شاهدة على هذا ؛ فأنا زوجته .

Twitter: @alqareah

على أنه لم يكن دوماً ذلك الملاك ، بل أحياناً كان لا يفترق عن غيره من الرجال ، إنساناً سئ الطباع ؛ فقد مرَّ به وقت كان خلاله كأقرانه : أنانى ، مسيطر ، صلف ، عديم الاهتمام بمن معه ، أما التواصل معه فمعدوم - وهى خصال أثرت فى علاقتنا الزوجية ، وسببت لى الكثير من الألم والغضب .

كان علينا بذل المزيد من الجهد فى هذا الصدد .

كان على أن أبين له وبوضوح أيًا من سلوكياته هو المحمود وأيها هو المرذول ، وقد تطلب هذا الكثير من الجهد والإصرار من جانبى ؛ حيث إن " روبرت " مثله مثل السواد الأعظم من الرجال ، وبالأخص هذه الآونة ، فلم أكن أتفهمه بسهولة . فأحياناً كنت أعجز عن النفاذ إلى دواخل نفسه ، إلا أننى تمسكت به لأننى كنت أريد الاستمرار فى هذا الزواج ، بل كنت أرغب فى أن يكون من أنجح علاقات الزواج .

أما ما كان على روبرت ، فهو أن ينصت إلىَّ ويغير من نفسه ؛ وهو الأمر الذى نجح فيه . فلقد تغير حقاً ؛ حيث نجح فى أن يواجه ما كان عليه أن يواجهه فى ذاته ، وأصلح منه ، ولكنَّ هذا الأمر لم يحدث بين ليلة وضحاها ، ولكنه صار شيئاً فشيئاً الزوج المثالى الذى يجب أن يقتدى به بقية الأزواج .

هو الآن يستمع فى مكتبه للاستشارات الزوجية إلى أزواج يفضون إليه بمشاكلهم الزوجية ، ويصل معهم إلى حل ناجح لمعظم تلك الخلافات الزوجية ، وهو يتمثل فى أن يصبح كل رجل مثاليًا فى علاقته الزوجية ! وهو الأمر المناقض للاعتقاد السائد فى معظم الحلول للخلافات الزوجية ، وهو أن كلا الطرفين مسئول بشكل متساوٍ عن تلك الخلافات ، ولقد صعد إلىَّ بعد يوم قضاه فى العيادة ليقول : " الكفتان لا تتساويان ، جين . إنهم هم الرجال ؛ فالنساء لا يرغبن

Twitter: @alqareah

فى شىء سوى أن تكون علاقتهن مع أزواجهن أفضل ، إلا أن الرجال لا يدركون السبيل إلى هذا " .

وما ستجده لاحقاً فى هذا الكتاب هو أفكار وآراء " روبرت " التى يقدمها للرجال من أجل أن تصبح علاقتهما أفضل - أى كيف يصبحون أزواجاً مثاليين - وهذه الأفكار والآراء مطروحة بأسلوب حوارى بين رجل ورجل ؛ وذلك فى الغالب يكون أسلوباً ممتعاً ولطيفاً ، من شأنه أن يمثل تحدياً للرجل ويدفعه ويساعده على التغير للأفضل .

هذا كتاب عن إحداث نقلة للأفضل لكل من الزوج والزوجة والعلاقة برمتها . وعن كيفية تعاملنا مع بعضنا البعض كرجال ونساء - كبشر بوجه عام فى هذا العالم ، وأنا أرى أن حياة روبرت ككل هى التى أدت به إلى وضع هذا الكتاب ، وإيصال هذه الرسالة ، وكما تقول المطربة إنديا آرى عن أعمالها : " إنها اعتراف صريح بدرس تعلمته فى هذه الحياة وكان مقدراً لى أن أبوح لكم به " .

آمل أن تجدوا المتعة والفائدة عبر صفحات كتاب زوجى .

جين آلتر

الرابع من يونيو ، ٢٠٠٥

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

مرحباً بكم ، رجالاً ونساءً

سوف أفصح لك عن علاج سحرى ...
من دون دواء ... ولا أعشاب . . ومن دون أى سحر : لو أردت أن تُحَبَّ فعليك أولاً أن تُحِبَّ .

هيكاتون روديس

هذا الكتاب من أجله ومن أجلها ؛ فهو موجه للمرأة والرجل على حد سواء .

يتحدث عن الحب والزواج والسعادة الزوجية والعلاقة بين الرجل والمرأة ؛ فهو يمعن النظر فى أسباب الانفصال والتعاسة وافتقاد الحب فى العلاقات الزوجية بعصرنا الحالى ويبين أننا نحن الرجال يمكننا استعادة ذلك الحب لأننا أول مسئول عن هذا .

إنه كتاب سلس بسيط لا يتطلب مجهوداً ذهنياً .

إن هذا الكتاب موجه إلى المرأة بشكل عام ويطلب منها أن تقرأه للتعرف على الزوج الصالح الذى طالما حلمت به ، وتمنت الزواج منه ، كما يطلب منها أيضاً أن تبذل أقصى ما فى استطاعتها لكى تجعل زوجها يقرؤه (أو على الأقل ينصت إليها وهى تقرؤه على

Twitter: @alqareah

مسامعه) . وذلك حتى يتعلم أن يكون ذلك الرجل ، كما أنه موجه أيضاً للرجل ويطلب منه قراءته كى يغير من نفسه ومن سلوكه كى يكون ذلك الزوج المثالى الذى يجب أن يكون عليه ، وهكذا سوف تكون علاقته الزوجية علاقة رائعة يظللها الحب كما ينبغى أن تكون . إنه يقول للمرأة إن لك كل الحق فى أن تحظى بزواج رائع وناجح ويقول للرجل إن لديك كل المقومات والقوة التى تجعلك تخلق تلك العلاقة الناجحة .

إن هذا الكتاب فى الواقع هو دليل للرجال المتزوجين (أو من هم على وشك الزواج أو من سيتزوج فى يوم من الأيام) وهو يتناول كيفية أن يحب الرجال زوجاتهم وكيف يشعرون تجاههم بالاحترام ، لقد قام بتأليف هذا الكتاب رجل يتحدث بأسلوب الرجال وموجه للرجال الآخرين . إنه موجه لكل من الرجال الذين لا يزالون فى العشرينات أو الثلاثينات من أعمارهم والذين بدأوا لتوهم حياتهم الزوجية ، كما أنه موجه لنا نحن الرجال الأكبر سناً ، والذى مر على زواجنا عشرون أو ثلاثون أو أربعون عاماً .

إنه موجه لكل الرجال من مختلف الأنواع ؛ فهو موجه للرجال سواء الذين يتميزون بالنشاط أو الخمول ، إلى الرجال من كل حدب وصوب ، ومن كل لون ، ومن كل بلد ، ومن كل ديانة .

إنه موجه أيضاً للرجال الذين هم فى الواقع أزواجاً صالحين وتشعر زوجاتهم بالسعادة ولكن يمكنهم أن يتبعوا بعض النصائح من أجل علاقة زوجية أكثر مثالية ، وعلى العكس فهو موجه أيضاً للرجال الذين لا يمثلون أزواجاً صالحين وقد طفح الكيل بزوجاتهم ، وبالتالى فهم يحتاجون إلى تقويم وبعض التغيير فى سلوكياتهم وعاداتهم حتى لا يخسروا علاقتهم ، وأخيراً فهو موجه لبقية الرجال بشكل عام .

Twitter: @alqareah

إن هذا الكتاب يمثل لنا صورة نموذجية للرجل المثالى ـ كيف يتحدث ، ويشعر ، وكيف يتعامل مع زوجته ، وما يجب أن يكون عليه الرجل من صفات حتى يحظى بزواج ناجح وعائلة سعيدة تسودها الألفة ، ويحصل على العالم الذى يتطلع إليه من صميم قلبه والذى يفوق كل رغباته الأخرى .

إن هذا الكتاب يحتوى على أربعة وأربعين فصلاً موجهة جميعها للرجال ، ولقد تم صياغتها بإيجاز ووضوح وبأسلوب مباشر ، وسلس وممتع .

وبإمكانك قراءته بنفس الترتيب ـ أو يمكن اختيار الترتيب الذى ترغبه . وكل فصل عبارة عن توضيح موجز لمسئوليات الرجال عن الصعوبات التى تواجه الزواج وكذلك عدم التفاهم الذى يسوده ـ ويشتمل الفصل على وصف للطريقة التي يمكن أن نتواصل بها مع زوجاتنا بأسلوب أفضل لكى نصبح أزواجاً صالحين ـ أزواجاً جديرين بالاحترام والحب والإعجاب والتقدير ، وكل الأشياء الرائعة التى تقدرها المرأة فى زوجها حينما تشعر معه بالسعادة .

هناك فصول تتناول أسلوب الحديث معها ، والإنصات إليها ، وعن غضبها ، وعن أحاسيسك أنت ، وعن عملك ، وهناك ثمانية فصول تدور حول الجانب الجنسى من العلاقة ؛ فهناك فصول عن عظمة الرجولة ، وتلبية الرغبات الأنثوية ، والصلات الوجدانية ، والإخلاص فى العلاقة الحميمة . وهناك فصل عنوانه " ابتهج ! " وآخر عنوانه " تعقل ! " وثالث بعنوان " انضج ! " ، وستجد أربعة فصول تجيب عن السؤال المطروح فى عنوان كل منها : " هل هناك إشباع جنسى بعد الزواج ؟ " ، " من هو القائد ؟ " ، " ما الذى تريده المرأة ؟ " ، " هل تجد زوجتك متذمرة على الدوام ؟ " ، وسوف يقوم عدد من الفصول بتوصيف ماهية الرجل المثالى ، ويعطى أحدها إجابة محددة عن السؤال الأزلى : " متى تعرف أنك

Twitter: @alqareah

رجل بمعنى الكلمة ؟ مقابل سؤال متى تعرف أنك أحمق بمعنى الكلمة ؟ " .

الفصول الأربعة والأربعون فى مجملها شعاع ضوء يسلط فجأة على ما احتمينا نحن الرجال بداخله لقرون طوال ؛ ليمكننا من الخروج منه لنعود إلى نسائنا وبيوتنا . هذا الكتاب عبارة عن رحلة نخوضها نحن الرجال ونحن ننظر إلى زوجاتنا وأسلوب تعاملنا معهن ، رحلة تنتهى بنا إلى معاودة إقامة علاقاتنا الزوجية معهن على أساس قويم ، والفصول تتخذ شكل حلقات دراسية وجميعها إجبارية من دون اختيارات ! فى منهج الزوج المثالى للزوجة المثالية ، أى الرجل الذى أدرك فى النهاية سبيل التفاهم مع المرأة التى هى بالأساس زوجته .

يبدأ كل فصل بمقولة أو مقولتين مقتبستين من الأدب أو النصوص الدينية أو السينما أو الشعر الغنائى وهى أشياء تسلط الضوء على جانب العلاقة الزوجية الذى يتناوله الفصل ، وينتهى كل فصل بخطوة يمكن للرجل أن يقوم بها حتى يطبق ما تعلمه فى الفصل .

مع أن هذا الكتاب موجه للرجال فى المقام الأول ، إلا أنه مصاغ على خلفية أن النساء سيقرأنه ، لذا فقد ضمنته مقدمة مطولة موجهة إلى المرأة ، وخاتمة لها كذلك ، ومع نهاية بعض الفصول بعينها توجد أقسام موجهة إلى المرأة تحت عنوان " كلمة إلى الزوجات " ، وعليكم يا رجال أن تقرأوها بدوركم ، فسوف تجدون معلومات هامة تتعلق بكم ، وبزوجاتكم ، وبعلاقتكما الزوجية ، وعندها ستدركون ما يتوجب عليكم القيام به .

Twitter: @alqareah

سواءً كان القارئ لهذا الكتاب رجلاً أم امرأة ، فإني أتمنى أن يجد فيه مخرجاً من مشكلاته الزوجية ، وسبيلاً إلى أن يتغير ، ووسيلة لتحقيق العلاقة الزوجية المثالية .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

مقدمة للرجل

" إن أنسب سبيل لمساعدة المرأة هو محاولة التأثير على مشاعر الرجل عن طريق بذل بعض الجهد . من هنا تأتى الصعوبة . . . أن تبحث عن نور الطريق عبر تلك الصخرة القابعة داخل رأس كل رجل " .

مايكل مور .

" سواء أكان عددهم ملايين الملايين ، أم كانوا ١٢ رجلاً فقط ، فلا يزال عليهم أن يحطموا ذاك الحاجز حتى يرتقوا إلى صورة أسمى " .

جان تومير .

توصلت ، بعد خمسة وثلاثين عاماً من الزواج وثلاثين عاماً من العمل كمعالج واستشارى للعلاقات الزوجية ، إلى ثلاثة استنتاجات أساسية :

أولاً : أن مقولة أن كلاً من الرجل والمرأة مسئول وبشكل متساو عن خلافاتهما الزوجية تعد ـ وحسب أحد التعبيرات المفضلة لدى والدى ـ محض هراء ؛ فأغلب المسئولية تقع على عاتق الرجل . نحن الأزواج المسئولون عنها فى أغلب الأحوال .

Twitter: @alqareah

ليس هذا بهجوم على الرجل ، وعليك ألا تفكر فى هذا بداية ؛ فهذا ليس المقصد من هذا الكتاب . فلسنا هنا فى موضع تعنيف الآخرين والحكم عليهم . فكل ما نحتاج إليه نحن الرجال هو أن نقر بحقيقة أننا أحياناً ما نقترف حماقات فى علاقاتنا الزوجية . ونفكر فى أمور وننطق بأشياء تتسبب فى زيادة الخلافات بدلاً من زيادة الألفة بيننا وبين زوجاتنا ، وأننا نحتاج إلى أن نغير من طباعنا وسلوكياتنا .

فعليك إذن أن تصدقنى : فلو كنت تواجه مشكلات فى زواجك ، وزوجتك ليست سعيدة معك ، أو غاضبة منك ، وتشعر بالبعد عنك ، ولم تعد تنجذب إليك من الناحية الحسية ، فهذا فى الغالب يعود إلى أنك قد تكون فى حاجة إلى تغيير بعض من صفاتك وسلوكياتك . ومع أن فى كثير من الأحيان يكون لدى الزوجات بعض ما يشغلهن ـ وأحياناً ما تكون هذه المشاغل كثيرة ـ لكن هذا لا يشغلهن عن الحديث عن تقوية أواصر العلاقة ، وعن إقامة الصلات الحقة والقائمة على الحب الحقيقى ، وهو الأمر الذى لا نلقى له نحن الرجال بالاً !

لقد صارت لدى بعد ثلاثين عاماً من تقديم المشورة لمن يأتى إلى مكتبى من الرجال المتزوجين قناعة بأن هناك العديد من الرجال العظام فى هذه الدنيا ـ والذين يودون بكل صدق أن يكونوا أزواجاً مثاليين فى نظر زوجاتهم ـ يفتقدون التوجيه السليم ، أو أنه قد تأصلت لديهم أفكار خاطئة عن كيفية الوصول إلى هذا ، وبالتالى فهم بحاجة إلى العون والمساعدة .

ثالث الأشياء يكمن فى أنى قد تعلمت أن هناك سبلاً معينة لتوطيد العلاقة مع الزوجة ، وأخرى بعينها تباعد بين الاثنين ، وهذه وتلك متاحة لمن يرغب فى معرفتها من الرجال ؛ فهناك أساليب وتقنيات ، فبوسع الرجل أن يتقن " منظومة إرشادات " التعامل مع المرأة .

Twitter: @alqareah

وظيفتى كاستشارى علاقات زوجية أن أعمل على إقناع صاحبى القابع أمامى بثلاثة أمور : أولها أن جلوسه أمامى خطوة عظيمة فى حد ذاتها ؛ وثانيها أن سبب جلوسه أمامى يكمن فى أنه قد فعل ولا يزال يفعل بعض الأمور غير المرغوب فيها فى علاقته بزوجته ، وهو السبب الرئيسى فى كون زوجته تجلس الآن فى منزلها تعسة ، وحيدة ، وغاضبة منه ، كما أن أطفاله تعساء ، وعائلته تفتقر إلى لم الشمل؛ أما ثالث تلك الأمور ، فهو أن الرجل يحتاج إلى أن يعيد صياغة نفسه حتى يصبح فى النهاية زوجاً مثالياً فى نظرها .

أقول لهم إن بوسعهم النجاح ، وكلما كانت الخطوات أسرع ، كان خلاصهم من ورطتهم أسرع .

لقد عرفت أن أفضل وسيلة لمداومة الرجل على العلاج هى أن تخبره بأن اتباعه لتعليماتى يساعده على إنهاء هذه الزيارات الدورية إلىَّ . فالرجل لا يحب تلقى العلاج . وأنا مثلهم تماماً تجاه هذا الأمر بطبيعة الحال ، وأفضل أن ألعب الكرة أو أنظف المرآب على أن أداوم على زيارة عيادة علاج . إننى لا أمزح .

لذا فقد وضعت هذا الكتاب ، وأنا رجل يتحدث مباشرةً وباختصار إلى أقرانه الرجال عن السبيل إلى الإقرار بخطئهم ، والتغيير من أنفسهم ، وأن يصبحوا أزواجاً مثاليين ، وتبعاً لخبرتى المهنية والشخصية ، فإنى أومن بأن تغيير الرجل من نفسه سيسهم فى تغيير علاقته الزوجية للأفضل .

الأمر جدُّ سهل .

بوسع المرء أن يستمتع بصحبة الزوجة التى حلم بها ، بمجرد أن يتحول هو إلى الزوج الذى حلمت هى به ، ولن يشتكى بعدها من أنها لا تعمل على إبهاجه ، ولا تتوقف عن " مناقرته " ، ولا ترغب فى ممارسة العلاقة الحميمة ، ولا تتوقف عن تناول الطعام ، ولم تعد مصدر متعة فى نظره . كل ما عليه القيام به هو أن يصبح زوجاً

Twitter: @alqareah

مثالياً ، وأن التغير الواحد ـ تغيير المرء من نفسه ـ كفيل بإحداث التغيير فى كل ما هو من حولنا .

هل الأمر حقاً بهذه البساطة ؟

نعم ، هو كذلك حقاً .

لو أننا نحن الرجال أصلحنا من أخطائنا التى ارتكبناها فى علاقاتنا الزوجية ، وأصبحنا الأزواج الصالحين الذين يتناولهم هذا الكتاب ، ولو أننا تعلمنا التعامل مع زوجاتنا بالحب والاحترام ومنحناهم الاهتمام الذى يرغبن فيه ويستحققنه ، وقوينا من أواصر علاقتنا بهن بكل السبل التى تروقهن ؛ فإن نتاج هذا سيكون ظاهراً باهراً : فسوف تحبك زوجتك ، ستحبك حقاً ، وهذا الحب الذى سيعود عليك كافٍ لتحقيق أحلامك تجاه هذا الحب ، وسوف تساعدك هى وتعينك وتعتنى بك وتثنى عليك وتشكرك وتقدرك . ستعمل على القيام بكل ما يرضيك ويسعدك ؛ ولأنك قد أرحت نفسيتها ، فإنها سترغب فى أن تريح نفسيتك بكل السبل التى تعرفها المرأة ؛ فطبيعتها الأنثوية تدفعها إلى هذا بالفطرة . هذه هى صورة حب المرأة للرجل ـ حينما تشعر بأنها محبوبة ستمنحك قلبها ـ لو أنك منحتها التغيير الذى طلبته ، وأنا متيقن تماماً من أنها معطاءة .

وجدت فى علاقتى الزوجية ، وعملى مع المتزوجين فى عيادتى ، أن الزوج ما إن يتفهم الأمر ، ويتحول " الضفدع " إلى أمير ، ويقبل الأمير الأميرة ، فإن " الجميلة النائمة " حينها تستيقظ ... " واستيقظت ، فتحت عينيها ، ونظرت إليه فى امتنان ، ونهضت ، وسارا سوياً ... طالت النظرة المشدوهة بينهما ... وعاشا سعداء سوياً حتى الممات " .

ذات مرة زارنى فى عيادتى زوج وزوجة لجلستهما فى تلك الظهيرة ، وكانا فى غاية السعادة ، مما دفعنى للتساؤل عن السبب .

Twitter: @alqareah

قالت لى الزوجة : " لقد قضينا اليوم صباحاً جميلاً . فقبل أن يفتر زواجنا منذ سنوات مضت ، كنت معتادة وجيمس على ممارسة دعابة بيننا : فكلما قام بشىء لطيف يسعدنى ، فإنى أرفع إصبعى فى وجهه قاصدةً عبارة لا أنطقها .. " هذا يا صاحبى يمنحك الحق فى ممارسة العلاقة الحميمة معى " .. بعد ذلك بدأت المشاكل تدب فى علاقتنا ، وكان قد توقف عن القيام بما يسعدنى . وأنا بالطبع توقفت عن رفع إصبعى فى وجهه ... هذا ما كان .

لكن الأمور تحولت إلى الأفضل بيننا ؛ فبدلاً من أن يلومنى لغضبى منه وإصرارى على أن يغير من نفسه كما لو أننى السبب فى تعاستى أصبح قادراً على أن يصبو فى قرارة نفسه إلى التغيير . وها هو قد عاد الآن ليفعل كل ما يسعدنى ، وقد قرر أن يتصف دوماً بالمثالية فى علاقته معى ، وهكذا وفى الثامنة من صباح هذا اليوم خرجت من الباب الأمامى للمنزل فى طريقى للتسوق من البقالة وكان واقفاً بجوار السيارة قابضاً على الباب مفتوحاً ، وسيارتى نظيفة مغسولة للتو ! كان فى غاية اللطافة ، حتى إن قلبى قد ذاب حباً لرؤيته ، وعندها رفعت فى وجهه إصبعين لا واحداً ! عندها انفجرنا ضاحكين ، أما أنا فلم أكن تواقة حقاً للذهاب للتسوق من محل البقالة " .

إننى كرجل متزوج مررت بخمسة وثلاثين عاماً من التدريب الشخصى على أن أكون زوجاً مثالياً لزوجة تحترم ذاتها احتراماً بالغاً وذات قوة وجمال داخلى هائلين ، زوجة مخلصة لى وتستحق منى الكثير ، وحينما أمعن النظر فى علاقتى معها ، أدرك الآن أننى كنت فى أغلب الأحوال المسئول عن الخلافات التى دبت بيننا على مر تلك السنين . هذا أمر لا أخجل ولا أتردد عن التصريح به لكونه إقراراً بواقع ، وكم أنا فخور بأننى قد أصبحت زوجاً مثالياً فى نظرها ، ولكننى خجلان من أن هذا قد تطلب منى ما يزيد على الربع قرن

Twitter: @alqareah

حتى يتحقق ، وآسف لكونها قد احتملت كل هذا طيلة كل تلك الفترة .

تتمثل أول خطوة نحو الاتصاف بهذه المثالية فى الإقرار بأنك حالة تستدعى العلاج ، وأنا مثلك حالة ، وأغلبنا نحن الرجال حالات ، فلو كنت تقرأ هذا الكتاب الآن لأن زوجتك منحتك إياه مع نظرة ذات مغزى ، فعليك أن تعتبر ذلك علامة تنم عن أنك حالة من الحالات التى يهدف هذا الكتاب إلى علاجها ، بل ربما كنت حالة مستعصية .

هناك أشياء يجب أن تعلمها لكى تكون زوجاً مثالياً :

- الأمر يتطلب وقتاً ؛ فهناك الكثير من الخصال التى عليك أن تتخلى عنها ، والكثير من الفضائل التى عليك أن تكتسبها ، كما أن عليك أن تقلع عن بعض العادات السيئة ، ومعها بعض ما كنت تكنه من ضغائن مرت خلال علاقتكما الزوجية وهو أمر قد يستغرق بعض الوقت للخلاص منه .
- الأمر يتطلب جهداً . سواء كان مجهوداً هيناً ، أو كان شاقاً ، أو حتى كان يشكل عبئاً ثقيلاً عليك ، أما الأمر ثقيل الوطأة فيتمثل فى تنقيبك داخل ثنايا ذاتك ، وتمحيص آلية فكرك ووجدانك ، والتعرف على الجوانب النبيلة والخيرة والمشرّفة التى تثير الإعجاب ، وكيف تعرضت بقية الجوانب لديك للعطب .
- الأمر يعتمد على التغيير من أنفسنا . أثقل شىء وطأة هو أن نعمل على تغيير أنفسنا ، وأن نؤمن بتلك الحاجة إلى تغيير أنفسنا .
- الأمر ممكن ؛ فلو وسع لشخص خامل مثلى أن يفعلها ، فعندها يمكن للكل أن يفعلها ؛ كما أن الأمر لن يتطلب منك خمسة

Twitter: @alqareah

وثلاثين عاماً مثلى ، فقد أصبح الطريق ممهداً ؛ لا يتطلب سوى بعض الحصافة منك .

كما أنه ليس لدينا خيار ؛ فمن واجبنا كرجال أن نكون أزواجاً صالحين ، فهذا واجبنا نحو زوجاتنا ، وأولادنا ، ونحو العالم بأكمله ؛ حيث إن جوهر الرجولة يتمثل فى قيام المرء بواجبه ، فرجال الإطفاء والشرطة بنيويورك والذين هرعوا إلى داخل برجى مركز التجارة العالمى فى الحادى عشر من سبتمبر وملايين الرجال الذين يؤدون وظائفهم على الوجه الأكمل كل يوم وفى صمت ـ يعطونك المثال على ما يتوجب عليك القيام به .

لقد وضعت تصور هذا الكتاب فى أثناء أحداث الحادى عشر من سبتمبر . وأعتقد أن ذلك اليوم كان نقطة اكتمال نضجى كرجل ؛ فلقد كنت فى غاية الإعجاب ببطولة هؤلاء الرجال ، لدرجة أننى وفى لحظة فاصلة أدركت فى النهاية كل المفاهيم المتعلقة بواجب الرجل ونضجه وبطولته ، وماهية عظمة الرجولة : ذلك حينما يتحمل الرجل المسئولية الكاملة عن موقف ما حتى يوفى هذا الموقف حقه ؛ فلقد ألهمنى هؤلاء الرجال ، وقررت أن أطبق هذا النموذج على حالتى كزوج . ما هو نتاج أن أتحمل مسئوليتى كزوج ناضج ؟ فقررت أن أتحمل كامل المسئولية عن إحداث تغييرات سلوكية وفكرية مطلوبة لإصلاح حال علاقتى الزوجية ؛ وبدأت منذ ذلك اليوم أرى زواجى ـ بما فى ذلك التغيرات التى ترغب زوجتى فى أن أحدثها فى علاقتنا ـ عطاءً منى إليها وبنفس الطريقة التى وهب بها أبطال الحادى عشر من سبتمبر حياتهم فى سبيل إخوانهم فى البشرية ، أى بروح الحب .

كما بدأت فى تطبيق ذلك النموذج على عملى كاستشارى علاقات زوجية ، حتى وجدت نفسى أقول للرجال : " لابد أن تعلموا أن المرأة ليست بمجنونة لكونها تشعر بتلك المشاعر تجاه علاقتها

Twitter: @alqareah

الزوجية ، بالنظر إلى أسلوب تعاملكم معها ، وكلامكم معها والاعتقاد بأن لا ضير من طريقة الكلام هذه ، وكونكم لا تتحدثون إليها كثيراً ، ولا تستمعون إليها ، ولا يبدو عليكم أى اهتمام بما يعتمل بداخلها من أحاسيس ، مع الاعتقاد بأن ممارستكم للعلاقة الحميمة معها هو الحق الذى منحكم الله إياه كامتياز مقابل قبولكم الارتباط بها ، فبالنظر إلى كل ذلك ، فإني لا أعجب من غضبها منكم . من ذا الذى لا يغضب من وضع كهذا ؟ فأنتم السبب الأول وراء تلك المشكلات التى تتولد فى علاقتكما ؛ فأنتم لا تجيدون إقامة العلاقات ، ولو كنتم تريدون تغيير أحاسيس الزوجة تجاهكم فلا تتحينوا الأعذار حتى لا تغيروا من سلوكياتكم هذه . تغيروا وحسب " ، وكم أبهرتني نتائج هذا الكلام .

وجدت أن معظم الرجال يتفهمون هذا المنطق ويصغون إليه . بل وجدت أنهم رجال بما يكفى لأن يتقبلوا الجزء الذى يحملهم أغلب المسئولية عن سوء علاقاتهم الزوجية ، فحينما استمعوا إلى هذا الكلام قرروا قبول التحدى ، والنهوض بمسئولياتهم عن إصلاح ما ساء فى علاقاتهم الزوجية ، وبدأوا مراجعة أنفسهم بطريقة لم تتم من قبل ، ومن هنا بدأوا رحلة التغيير ، ولما رأت الزوجات هذا التغير فى أزواجهن ، عاودن الإعجاب بهم من جديد ، وعاد الانسجام بين كل زوج وزوجته ؛ وأصبح الحب والاحترام والرعاية والعناية التى يمنحها الزوج لزوجته أمراً يتبادله الطرفان ؛ وصارت العلاقة الزوجية ودودة داخل عش سعيد يجمعهما سوياً ؛ فمن كان يأتينى مع زوجته والجفاء بادٍ بينهما ، بعد سنوات من الألم والصراعات والغضب والوحدة ، فهما متنافران ونادراً ما يتبادلان الحوار ، كانا ينهيان جلساتهما وقد عادت الألفة لتسود حياتهما المشتركة ، وقد صارا صديقين محبين ، وكل هذا لأن الزوج كان رجلاً يمتلك شجاعة الإنصات إلى ما يقال له ، والقبول بأن كل تلك المصاعب التى فى

Twitter: @alqareah

علاقته الزوجية أساسها هو في أغلب الأحوال ، لكونه صعب المراس وأن يقرر أن يكون زوجاً صالحاً ، وأن يتعلم كيف يحسن التواصل مع زوجته ، أى أن يتغير للأفضل .

عندها فهمت الحقيقة : فحينما يكون الرجل ناضجاً بما يكفى لأن يتقبل الاعتراف بخطئه ، ويكون مستعداً لأن يغير من نفسه حيث يكون التغير أمراً ضرورياً ، فإنه يكون قادراً على فرض التغيير على كل ما هو حوله ، فبوسعه أن يغير من حال زواجه ، وعائلته ، ومن العالم أجمع . ذلك حينما يتغير . ربما لم أكن أنا الوحيد الذى أنضجته أحداث الحادى عشر من سبتمبر . ربما كان هذا هو حال كل الرجال ، أو ربما كان هذا هو المفترض .

ومن هنا كان هذا الكتاب .

إننى مستعد كمختص بالعلاقات الزوجية لأن أبذل ما فى مقدورى حتى أساعد الرجل فى أن يصبح زوجاً صالحاً تجاه زوجته . سأبين له أن هذا الهدف يتطلب خوض رحلة ، وقطع درب طويل ، وسأشرح له كل خطوة من خطواتها ، مراراً وتكراراً إن اقتضى الأمر ذلك . سوف أعلمه ، وأدربه ، وأصحح خطأه ، وأواجهه ، وأحكم عليه ، وأمازحه ، بل وأجادله . سأتحدث إليه وأتحدث إلى الناس عنه ، ولو كان أحمق سأصارحه بأنه كذلك ، بل وقد أصرخ فى وجهه إن اقتضى الحال ذلك . سوف أمتلك زمام المبادرة فى مواجهته ؛ فعلى المرء أن يمتلك دوماً زمام المبادرة أمام قرينه . هكذا علمونا ونحن صبية ؛ ففى ملعب الكرة ، أو صالة كرة السلة ، أو ملعب الهوكى ، وأية ساحة كانت ، يكون الصراع صراع رجل لرجل . وكم كان ذلك أمراً مشوقاً ؛ فمرحلة العلاج حلبة مواجهة فردية ، أسبوعاً وراء أسبوع ، بل قد تمتد المواجهة لسنوات .. حتى أنتصر . الفارق هنا يكمن فى أن انتصارى ما هو إلا انتصار له ، فهى مواجهة ينتصر فيها كلا الطرفين ، ومن يأتينى إلى مكتبى يفهم تلك

Twitter: @alqareah

الحقيقة . إلا أنه يصر على مصارعتى طوال رحلة العلاج . ذات مرة قال لى أحدهم فى أثناء علاجه : " أنت محق تماماً يا روبرت ، وأنا أعلم أنك كذلك . وكم أكره تلك الحقيقة " . أما آخر وهو محامٍ فقد فهم حقيقة الأمر تماماً : حيث قال لى مع قرب انتهاء علاجه ، وهو يتأمل التجربة برمتها : " عملك ممتع جداً يا روبرت ، كما أنه دوماً ملىء بالتحديات ؛ حيث إن عليك أن تجمع بين إيصال المرء إلى ذروة انتصاره . وحينها تكون قد انتصرت عليه " .

وكان بوسعى معانقة هذا الرجل تحية له على هذا الكلام .

ربما كان بعض ما أذكره هنا حول أخطاء الرجل واحتياجه إلى أن يغير من نفسه لا ينطبق على الرجال كافة ، فعليك أن تمعن النظر فيه ، وإن وجدت فيه ما يناسبك فعندها عليك أن تتبعه ، وربما كان ما أذكره يتوافق معك فى بعض حالات ولا يتوافق معك فى حالات أخرى . إلا أن هذا متوقع ؛ فعديد منا يتصف باللطافة معظم الأحايين ، ولا يثير حفيظة زوجته إلا من آن لآخر ، ولو بدا لك أنى لا أهدف إلا لتقريعك وتوجيه اللوم إليك ، فإنى أقول لك إن هذا لم يكن أبداً هدفاً لى ؛ فإنى أقسو عليك بنفس الطريقة التى أقسو بها على نفسى فيما يخص تلك الأمور الزوجية ، وللسبب نفسه : وهو أن نُحَسِّن ما نقوم به ، وأن نصبح جديرين به .

أليس من المفترض أن نتقن ما نقوم به ؟ أعتقد ذلك .

كما أننى أعتقد دوماً أن الرجال قادرون على تحمل هذا . إليك السبب فى أنك ستجد فى هذا الكتاب ما يستحق القراءة ، إذ إن عليك أن تواجه أخطاء ارتباطك بزوجتك أو عدم ارتباطك بها ، وأن تستجمع زمام نفسك من جديد ، وتصبح زوجاً مثالياً فى نظرها .

Twitter: @alqareah

السبب هو أن كل هذا علامة على أن الرجولة الحقة تتطلب منك مراجعة ذاتك ، أى أن تتبين ما يتطلب التغيير فيها بشجاعة كبيرة . (انظر الفصل الثانى والأربعين) ، والمسمى " انظر فى أعماقك ! " . إنه لعمل شاق ، ابحث عن حقيقة ذاتك ، فأنت أشبه برائد فضاء ، لا يرتحل إلى الفضاء الخارجى بل إلى الفضاء الداخلى ، ولو كنت تبحث عن الاختبار لرجولتك ، فهاهو ذا الآن أمام عينيك .

نحن الرجال نميل إلى ملاحظة الشىء المعطوب ونحاول إصلاحه ، فنصلح السيارات وأجهزة الكمبيوتر وقطع الأثاث وغيرها من الأشياء حولنا بالمنزل ، بل نحب القيام بذلك ، ونشعر معها بإحساس الإنجاز الجميل ، وهنا أمامنا فرصة للقيام بأهم إصلاح فى حياتنا ، إصلاح حياتنا الزوجية ، فبمقدورنا أن نصلح العلاقات الزوجية والعائلية ! ألست تريد القوة ؟ هنا تكمن القوة ؛ فعليك ألا تحسب أن إصلاح أخطائك والتحول إلى زوج مثالى فى نظر زوجتك أمر يقلل من سطوتك ورجولتك أمامها . بل هو على النقيض من ذلك ؛ فتحقيقه يضع فى قبضتك قوة هائلة لكونك قادراً على تفعيل الأمور ومنها حياتك التى - إن كنت صادقاً مع نفسك - ليست على ما يرام .

لو كنت من المولعين بالرياضة ، وإذا كانت تمثل جانباً من جوانب الرجولة فى نظرك ، فإنى معك فى هذا ؛ فلقد قضيت حياتى أمارس الرياضة وأشاهدها ، وأنا مثلى مثل كل محبى الرياضة أجد متعة لا تضاهيها متعة فى مشاهدة رياضى كبير يلعب دوره فى المباراة ، كما يجب أن يكون . فكم هو جميل أن تراقب لاعب بيسبول عظيماً يصد الكرة ثم يهرع ليلحق بها ويلقيها إلى زميله مسجلاً إحدى النقاط . لا شىء أفضل من هذا . كما أنه لا شىء أفضل لك من أن تدرك أن كونك زوجاً يمثل فى نظر زوجتك مركزك فى اللعبة التى تلعبها فى ملعب كبير ومهم يسمى الزواج ، وتفترض فيك أن تتفوق فى مركزك

Twitter: @alqareah

هذا . وهو ما يعنى أن تتوقف عن ارتكاب الأخطاء فى علاقتك بها ، وأن تصبح زوجاً مثالياً فى نظرها ؛ فالأمر أشبه بمباراة رياضية .

يرغب كل من يسمى نفسه رجلاً فى أن يقوم بدوره ليس إلا ، وأنا أعتقد أن إتقان المرء لدوره وعمله يمثل جوهر الرجولة ، فدورك كزوج يقتضى منك أن تعامل زوجتك بحب واحترام تستحقه هى ، وأن تعتنى بها بالطريقة التى تريدها ، وأن تحسن من سلوكك معها . هذا هو دورك ، وبمساعدة هذا الكتاب ، سوف تتعلم أن تقوم بدورك كزوج مثالى وتتقنه تماماً ، وعندها يمكنك أن تصف نفسك بالرجولة .

عليك بقراءة كل فصول هذا الكتاب ، وهى قصيرة ومشوقة . بل إن بعضها مسل وطريف ، وعليك باستيعابها والتفكير فيها . وستجد مع نهاية كل فصل جزءاً أسميته " الخطوة " ، وهو عبارة عن شىء لابد لك أن تقوم به ، مثل سلوك جديد عليك أن تجربه ، أو كلمات تقولها ، أى أن تبدأ فى تطبيق مضمون الفصل على علاقتك الزوجية بشكل عملى ، وهى خطوات كبيرة ، أشبه بتلك التى ينفذها أبرع الرياضيين فى كرة القدم وكرة السلة . خطوات كفيلة بأن تجعلك تقفز فرحاً بانتصارك فى هذا المضمار ، وتقربك من زوجتك أكثر .

قد تبدو بعض الخطوات غريبة عليك من قبيل " هذا ليس أنا ، ليس أنا بالتأكيد " ، وقد يبدو بعضها غير طبيعى حتى يجعلك تقول : " هل تمزح ؟ " ولكننى لست أمزح ، فتذكر أنك حينما تغير من سلوكك الذى اعتدته طيلة حياتك ، فإن السلوك الجديد سيبدو غريباً ، وقد تشعر ببعض الخجل من تطبيقه ، ولكننى أضمن لك أن زوجتك لن ترى فيه أية غرابة أو جنون ، بل ستحب تلك الخطوات وتحبك لقيامك بها . عليك أن تثق بى ، فابدأ بتمهل ، وخذ وقتك فى الاعتياد على تلك الخطوات بنفس الطريقة التى تسخن بها

Twitter: @alqareah

عضلاتك قبل ممارسة الركض . ولو شعرت بشيء من عدم الارتياح ، فاعلم أنك مازلت فى مرحلة الإحماء ، فمع الوقت ومع التطبيق فى أثناء انتقالك من فصل لفصل عبر الكتاب ، فإن الخطوات تصبح طبيعية شيئاً فشيئاً حتى تصل يوماً ما إلى مرحلة الارتياح لها ومنها : " هذا أنا . هذه هى الطريقة التى أردت دوماً أن أتصرف بها تجاهك ، إلا أننى لم أستوعبها إلا حينما فعلتها ! " ، يومها ستحييك زوجتك ويحييك الجميع .

عليك إذن أن تقوم بتلك الخطوات . طبقها . نفذ البرنامج ، وسينجح ، أقسم لك أنه سينجح .

آمل فى أن تتعامل مع هذا الكتاب بجدية ، وآمل فى أن تستمتع به ؛ فأنا فخور لكونك تقرؤه .

وأنت عظيم لكونك قررت أن تقرأه ، وتذكر وأنت تقرؤه أنه مهما قلت لك ، ومهما كنت قاسياً عليك ، ومهما كانت نبرة كلامى إليك ، فإنى أظل أتحدث دوماً إلى الجانب العظيم فيك .

فأنت رجل ، جوهرة ثمينة ، ماسة لم تَنْجَلِ بعد . فأنت بالفعل وبداخلك وفى جوهر ذاتك ما تحاول أن تكونه ، وأنت بالفعل ما تريدك هى أن تكونه .

ألا تعلم أنها لهذا السبب تزوجتك ، أيها الأحمق ! فهذا ما رأته فيك ، فقد رأت رجولتك الحقة ، فالمسألة الآن هى أن تعود لتصبح نفس الرجل الذى هو أنت بالفعل .

الأمر يتطلب بعض الجهد وبعض التغيير ، إلا أنه فى متناولك .

لقد ولدت ونشأت وعشت فى بوسطن ، وأعلم يقيناً أنه كما نجح فريق ريد سوكس بوسطن فى تحويل تخلفهم أمام فريق نيو يورك يانكيز بنتيجة ٣/٠ لكى يهزمه بالأربعة ويفوز بالبطولة التأهيلية ، ومن ثم التغلب على فريق سانت لويس كاردينالز بالأربعة أيضاً ،

Twitter: @alqareah

وتحقيق بطولة العالم للمرة الأولى بعد ستة وثمانين عاماً ، لو كـان فـي وسعهم تحقيق هذا الإعجاز وقد حققوه . فبوسعنا نحـن أن نحقـق مـا نحن بصدده .

أفيقوا ؛ فنحن الرجال ، بوسعنا تحقيق أى شيء .

Twitter: @alqareah

مقدمة للمرأة

" فى رأيى أن الرجل هو المناط به القيام بأصعب جانب من جوانب تغيير العادات السلوكية فى العلاقة الزوجية ، إلا أن غالبيتنا نحن الرجال نحتاج إلى من ينبهنا ويواجهنا ، بل ويوقظنا إلى الحاجة إلى أن نؤدى الجزء الخاص بنا من هذه المهمة ، وتلك هى مسئولية المرأة تجاه زوجها " .

أوجوستوس نابيير .

" ما يجب أن تتعلمه المرأة هو أنه ليس هناك من يمنحها القوة طواعيةً ، بل عليها أن تنتزع ذلك الحق " .

روزان بار .

١ . (بروفينس تاون) ، من الجهتين

هناك فى (ماساشوسيتس) إن كنت تسافر على الطريق ٦ فى كيب كود متوجهاً إلى بروفينس تاون ـ هناك بقعة فى ترورو ، وهى البلدة الواقعة جنوب بروفينس تاون ؛ حيث يتشعب الطريق ٦ أ من الطريق ٦ حيث كنت رأيت هناك لافتة عند هذا التقاطع جعلتنى أبتسم كلما رأيتها ؛ فقد كانت عليها عبارة تقول :

Twitter: @alqareah

بروفينس تاون ، من الجهتين

ربما قرأتِ وزوجك هذا الكتاب ونجح هو فى أن يصلح من أخطائه ليصبح الحلم الذى تمنيتِ أن تتزوجيه وعشتما أنتما الاثنان فى سعادة وهناء . أعلم أن هذا ممكن ، بل آمل فى أن يتحقق ، ولكن قد لا يتحقق هذا . ويبقى الرجل الذى خاب أملك فيه كما كان ، وتجدين نفسك أمام خيارات مفتوحة .

إنها السيطرة من الجهتين .

إن السيطرة تتمثل فى أن تعلمى أن لك حقاً ، وأنك محقة فى فرض أعلى المعايير السلوكية على زوجك فى إطار علاقتكما الزوجية . وأن تلزميه بتلك المعايير حتى يحققها . والسيطرة تتمثل كذلك فى تقرير التصرف اللازم حيال عدم التزامه بتلك المعايير . ومهما كان الحال ، فلسوف تستفيدين من قراءة هذا الكتاب لأنك لو قرأتِهِ بنفس الروح التى كتب بها ، فستشعرين بإحساس امتلاك زمام السيطرة عند فراغك منه .

إنها السيطرة من جميع الجهات .

كنت أشرح فلسفة كتابى هذا لإحدى المترددات على عيادتى ؛ إن زوجها مسئول بشكل كبير عن مشكلات زواجهما ، وأنه إن أراد التغيير فربما كانت هى من بيدها إحداث التغيير المطلوب فى علاقتهما ، وعندها ستتغير طبيعة العلاقة كلها ، عندها انفجرت ضاحكة وقالت لى : " ستعجب كثيرات من النساء بهذه الفكرة ! " .

لذا فأنا أدعو النساء إلى قراءة هذا الكتاب .

إننى أتوجه بالأساس عبر هذا الكتاب إلى الرجال لأنهم هم فى الأغلب المسئولون عن انعدام السعادة الزوجية ، وهم أكثر من يحتاج إلى التغيير ، وهم من يتوجب الحديث معهم بالأسلوب الذى أتبعه معهم هنا ، إلا أننى أدرك أنكن أيتها الزوجات أول من سيقرأنه ،

Twitter: @alqareah

ومن قبل أزواجكن . وهذا الأمر يعد من المسلمات ؛ فالرجل لا يميل وحده إلى قراءة الكتب التى تتحدث عن العلاقات الزوجية . وقليلون أولئك الذين يحرصون على ذلك ، ولا يُقرون بما فيها .

لذا أود أن أبين ما عليكن أن تقمن به :

حينما تفرغين من قراءة هذا الكتاب عليكِ أن تعطيه لزوجك فى لا مبالاة ، وتلمحى له بصورةٍ غير مباشرة وبرقة إلى ضرورة أن يقرأ هذا الكتاب كأن تقولى له مثلاً : **هلا قرأت هذا الكتاب بالله عليك !** وعندها قد يقرؤه ، ويعجب به ، ويفهم ما فيه ، ويغير من نفسه ، وبعدها ستتحسن أمور زواجكما كثيراً عما كانت عليه .

وهذه أمور عليكِ أن تتذكريها فيما يخصنا نحن الرجال :

إن النساء يتفوقن علينا بسنوات حينما يتعلق الأمر بمعرفة خبايا الذات النفسية ، وبالرغبة والقدرة على إقامة علاقات متبادلة وناجحة مع بقية البشر . فأنتن تقمن بذلك بصورة جميلة طيلة الوقت مع بقية النساء . وأغلبكن قد جربن ذلك مع أزواجهن .

فما السبب إذن فيما يطرأ من سوء علاقة معنا نحن الرجال ؟ لماذا يتوجب علينا بذل الجهد والوقت فى تحسينها ؟

تقول إحدى السيدات : " إن التحاور مع الرجل أشبه بمحاولة امتطاء ظهر بقرة ، فمهما حاولت لن تحصل على النتيجة المرجوة "

فما الذى أدى إلى ذلك ؟

السبب هو أن النساء يملن إلى تكوين العلاقات ، أما الرجال فلا يميلون إلى ذلك ؛ ولأن الرجل يتوجب عليه الكثير من العمل والاعتياد حتى يصبح ميالاً إلى تكوين علاقة ما ، وبعدها يكون عليه بذل المزيد من الجهد حتى يدرك ما يتوجب عليه القيام به للمحافظة عليها .

أنتن تعلمن هذا ؛ فكل علاقة زوجية مبنية على هذه الحقيقة .

Twitter: @alqareah

هذا هو السبب فى أن الرجال بحاجة إلى عون كبير من النساء ؛ لأن علينا التغلب على كثير مما يعتمل بأنفسنا حتى نكون راغبين فى تقوية العلاقة بكن .

فنجد مثلاً أن كثيراً منا نحن الرجال يتصف بالخجل وعدم الارتياح فى صحبة الآخر ، والرغبة فى الوحدة ، لهذا السبب نمتلك المكاتب والخلوات والمرآب والصحف وأجهزة التليفزيون حتى نلجأ إليها طلباً للعزلة : حتى نهرب من الناس ، ونتوحد مع أنفسنا ؛ حيث نجد الراحة فى ذلك .

لقد استوعب أغلبنا خصائص جنسنا ؛ حيث إن محور الرجولة فى نظرنا يتمثل فى أن نكون أقوياء ، قليلى الكلام ، مستقلين بذواتنا . متوحدين . نحن نرى أنفسنا فى شخصية الممثل جون واين ؛ ذلك الرجل معدوم الأحاسيس ، والذى لم يتحدث عن عاطفة ما حتى ولو انتبه فى لحظة فاصلة إلى أن لديه واحدة منها ؛ فالرجل فى ثقافتنا هو ذلك الذى يرى الضعف والأنوثة فى الإحساس بأى احتياج ، بما فى ذلك الاحتياج إلى الارتباط بشخص آخر .

فأنا بخير طالما كنت وحدى ، لذا دعينى وحدى .

هذا هو طبع جنسنا بإيجاز شديد .

فعليكن التغلب على هذا ، سيداتى .

كما يهتم الرجال بالاتصاف بالقدرة على الفعل والإنجاز والعمل وتحمل المسئولية ، بالإضافة إلى استغلال الوقت بصورة مفيدة ، وإعداد قائمة بالأمور الواجب الانتهاء منها . أما أن أجلس مع زوجتى لأتحدث معها ، وإهدار وقتى فى الجلوس إليها ، وأن أبقى إلى جوارها دون غرض ، فهنا أقول لك آسف ، فأنا لا أرى هذا بين قائمة أولوياتى .

بعدها نأتى للأزواج الذين تربوا فى وسط عائلى متفكك . وبعضنا نحن الرجال (كما هو حالكن) يعود أصله إلى عائلات مفككة ؛

Twitter: @alqareah

حيث لا تجد الدفء والرحابة والأمان بين أفرادها ؛ فلم يجد من تربى وسط هذه العائلة سوى النقد والتجريح والإهانة ، والإساءة من الجميع ، وكل ما هو من ذلك النمط ، لذا فمن المنطق أن يخرج بنفسه من هذه الدائرة ، من خلال أن ينعزل بنفسه عنها ؛ فنكتسب الجمود فى تعبيرات الوجه ، وفى الأحاسيس ، وفى الكلام ، بل فى الاحتياجات ، ونختفى عن هذا الوسط العائلى بلا رجعة ؛ فبعضنا يجد ملاذه فى الرياضة ، والآخر فى الشارع ، أو فى المدرسة ، أو العمل ، أو بالجلوس أمام التليفزيون ، أو فى تعاطى الكحوليات أو المخدرات ، أو مشاهدة الأفلام الخليعة ، أو غير ذلك من أنماط الإدمان ، وقليل منا هو الذى ينجح فى الفكاك من هذه الدائرة الجديدة .

لكن هناك جانباً جيداً فى هذا الموضوع ، أتدرون ما هو ؟

إن وقت عودته قد حان ، الآن ! لقد حان الوقت لنا نحن الرجال حتى نعاود الظهور فى علاقتنا الزوجية معكن ، وأن نعود إلى ذاك الحيز من التواصل مع زوجاتنا ؛ وسوف أصارح زوجك مباشرةً فى أول فصل من هذا الكتاب ، " انتبه ! فأنت طرف فى علاقة ! " .

إننى على دراية بالرجال لكونى واحداً منهم ، وأعرف طبع الرجل صعب المراس لأنى كنت مثله فى وقت من الأوقات ، وكنت أعالجهم أفراداً وأزواجاً لعديد من السنين ، ولأنى رجل ، فإنى لست على نفس الدراية بكن كزوجات ، إلا أننى أدرى أنكن تواجهن مصاعب فى علاقاتكن الزوجية مع مثل هذا الرجل صعب المراس ، وأنكن بحاجة إلى المساعدة ، وتبعاً لخبرتى فى الجلوس والحديث مع أزواجكن خلال العلاج وهم أحياناً ما يأتون بمفردهم ، واعتماداً على خمسة وثلاثين عاماً قضيتها زوجاً لواحدة منكن - زوجتى جين - فإنى أعرض عليكن هنا ما أعرفه عنكن :

Twitter: @alqareah

أعلم أنكن متزوجات إلى رجال صعبى المراس . وهذا هو الحال فى جميع بلدان الدنيا ، وأعلم أن هناك فوارق بين كل واحدة منكن من حيث : العرق ، والثقافة ، والدين ، والقناعة السياسية ، وتصفيفات الشعر ، والسن ، والفوارق العمرية ، وأدرى أنكن قد تربيتن بأساليب مختلفة منذ بدء الخليقة .

إنى أعلم أن كل واحدة منكن هى امرأة لا تشعر بالسعادة الزوجية التى تحلم بها ، وأعلم أنكِ تزوجتِ من رجل يحتاج إلى أن يكون زوجاً مثالياً فى نظرك . وأعلم أنه قد لا يكون من الصعب التعامل معه فقط ، بل إنه قد يكون فى بعض الأحيان عنيداً إلى أقصى درجة . وبعضكن قد تزوج من هذا الرجل منذ بضعة أشهر أو بضع سنوات . وأغلبكن لا يزال يحب زوجه ، والبعض منكن بدأ حبه يخفت ، وأخريات لا يزلن يتشبثن بتلك العلاقة رغم كل شىء . بعضكن متزوجات من بلهاء متسلطين متحكمين ، لا يبدون أى احترام على الإطلاق ، بل يتعاملون معكن بطريقة غاية فى السوء والفظاظة ، والبعض الآخر منكن متزوجات من رجال لطفاء يكنون لهن الاحترام والتقدير ، ولكن ورغم أنهم لطفاء إلا أنهم لا يدركون الأسلوب الأمثل لتحسين العلاقة معكن ، وبعضكن لا يزلن يتمسكن بالأمل لأنهن يعلمن أنهن مرتبطات برجال يمتلكون الكثير من المزايا : أما الأخريات فمحبطات لكونهن متزوجات من كسولين . نحن هنا أمام أنماط متعددة من الأزواج ، إلا أن كل أصناف هؤلاء الرجال من : الطيب والسيئ والأبله مشتركون فى أمر واحد : هو أنهم بحاجة إلى من يرشدهم إلى تحسين علاقتهم بزوجاتهم .

هذا هو محور هذا الكتاب ؛ حيث إنه يرشد زوجك إلى كيفية تحسين علاقته بك أنتِ الزوجة : *لكونك إنسانة ذات أهمية ، وقيمة تستحق منه أكبر قدر من الاحترام والحب .*

Twitter: @alqareah

لقد أخبرتنى سوزان وهى سيدة فى الخامسة والثلاثين وتعمل مديرة حسابات فى إحدى شركات التأمين فى أول جلسة لها مع زوجها . كارل . قالت : " إننى لا أفهمه ؛ فهو بين يديه أفضل زوجة يمكن لرجل أن يحلم بها ؛ فأنا حقاً أحبه ، ومازلت أجده جذاباً فى نظرى ، كما أنى أم صالحة وموظفة مجتهدة ، وكل ما أطمح إليه هو أن أنعم بعلاقة زوجية سعيدة معه ، وأن أستمتع بعلاقة حقيقية نشعر فيها بالتراحم والود ، وكأننا أصدقاء حميمون . إلا أنه لا يبدو لى راغباً فى ذلك ، أو ربما كان جاهلاً بوسيلة تحقيق هذا ـ هذا ما لست متيقنة منه . كل ما أعرفه هو أننى لا أحب أسلوب تعامله معى ؛ فأنا أشعر منه بإهمال وجفاء ، كما أن لا شىء يجمع بيننا سوى الأوقات التى نقوم فيها بتوصيل الأطفال إلى المدرسة ، وكما أننا نفتقد بعضنا البعض ، وكما أن زواجنا لم يعد هو ذلك " الرباط المقدس " ، لقد حاولت أن أبين له كل ذلك فى مناسبات عدة ، ولم أعد أدرى ما يتوجب علىَّ فعله ! " .

سألته بدورى : " ما رأيك فيما قالته سوزان ، يا كارل ؟ " .

قال : " أعلم أنها غير سعيدة ؛ فلقد ذكرت لى كل هذا عدة مرات ، وتخبرنى بأنى لا أنصت إليها ، ولكن كيف لى ألا أنصت إليها ؟ إلا أنى لا أعلم ما الذى يتوجب علىَّ أن أستمع إليه فى كلامها ، ولا أعلم بما يجب علىَّ القيام به " .

قلت : " أما أنا فأعلم . عليك بالمداومة على جلسات العلاج هذه لبعض الوقت ، وأن تستمع إلى ما ستقوله هى ، وتستمع إلى ما علىَّ أن أقوله لك ، وأن تحدث تغييراً كبيراً فى أسلوب تعاملك معها " .

حدق فى وجهى شارداً للحظة ، ثم قال : " هل تعنى أننى السبب وراء كل هذا ؟ " .

" بل أقول إنك أنت فى الغالب السبب ؛ فهل بوسعك أن تحتمل هذه الحقيقة وتتعامل معها ؟ " .

Twitter: @alqareah

" هذا إن كانت صحيحة ! " .

" إنها صحيحة ! " .

" وكيف لك أن تتيقن من هذا ؟ فلم نمض هنا سوى عشرين دقيقة " .

" لقد أمضيت هنا ثلاثين عاماً ، جالساً إلى هذا المقعد أستمع إلى زوجات يخبرننى بنفس الحقيقة مراراً وتكراراً ، وأنهن يحاولن التمتع بعلاقة طيبة مع أزواجهن ، إلا أن الأزواج لا يعلمون السبيل إلى ذلك ، وأرى مجريات الأمور أسبوعاً وراء أسبوع ؛ حيث تحاول المرأة التقرب أكثر من الرجل ، والحديث معه ، وإصلاح الأمور بينهما . والتلطف معه ، وتحسين العلاقة . بينما نقبع نحن فى مكاننا هذا متقوقعين بعيداً عن كل هذا ، ونتخذ موقفاً هجومياً ويعترينا الغضب ويسيطر علينا العناد ، لذا فقد اعتدت تصديق النساء ، وهذا السبب فى أنك هنا الآن ، كارل : عليك أن تستمع إلى ما تحاول سوزان إخبارك به عن القصور القائم فى علاقتكما ، وأن تصدقها ، وأن تثق بها ، وأن تبذل قصارى جهدك حتى تكون زوجاً مثالياً فى نظرها ، وعندها ستدرك أهمية كل هذا " .

قال : " لطالما ظننت أن الزواج شارع ذو اتجاهين ألیس هو بذى مسارين ؟ أليس عليها هى أيضاً أن تغير من نفسها ؟ " .

" بلى ، هى بحاجة إلى التغيير ، إلا أن ذاك القدر لا يقارن أبداً بالقدر الواجب أن تغيره أنت ، كما أن الزواج بالفعل شارع ذو اتجاهين ، إلا أن كثيراً من النساء قد طفح الكيل بهن بعد سنوات من محاولاتهن الفاشلة لإقامة علاقة سليمة معنا لدرجة أنهن قد خرجن عن حيز ذلك الشارع اللعين ، لذا علينا نحن الرجال أن نعاود الظهور فى الشارع ، وأن نتوجه صوبهن حتى نعيدهن إلى المسار السليم ثانيةً ، وكل ما عليك فعله يا كارل هو أن تتقبل هذه الحقيقة ، وأن

Twitter: @alqareah

تغير من نفسك ، فعليك أن تتغير أولاً ، بعدها ستجد نفسك ثانيةً فى نفس الشارع ذى الاتجاهين " .

سيبدو كثير مما أقوله فى هذا الكتاب حول أن علينا نحن الرجال أن نقر بعيوبنا كشركاء للنساء ، وأن نصبح أزواجاً مثاليين فى نظركن . وكأنما هو منطق جديد يسمع به الرجال لأول مرة أسلوب فهم جديد تماماً لمفهوم الزوج والزواج ، وقد يبدو جديداً فى نظركن كذلك ، ولكن بدرجة أقل ؛ حيث إن كثيراً مما سأقوله لهم هنا هو نفسه ما كنتن تحاولن إخبارهم به منذ أول يوم من الزواج . وسواءً كان جديداً أم لا ، فإن هذا الكتاب سيمثل دعماً وتصديقاً على ما تردنه حتى تصلن إليه وإلى علاقة زوجية صالحة .

هذا هو مطمح هذا الكتاب .

وكما يمكنكن تبينه ، فإنى قد استخدمت تعبير " الزوج الصالح " كثيراً فى هذا الكتاب ؛ لأن الهدف الأسمى من هذا الكتاب هو أن يصحح أزواجكن أخطاءهم ، ويصبح ذاك الزوج صالحاً لذا أسرد هنا رأيى فى ذلك الزوج الصالح :

هو رجل ذكى بما يكفى لأن يؤمن بمبدأ العلة والمعلول : وناضج بما يكفى لأن يرى أن تعاستكن فى هذه العلاقة الزوجية وغضبكن منه هو *المعلول* الذى كان هو بسلوكه الأحمق *علته* : وقوى ومخلص وشجاع بما فيه الكفاية لأن يغير من سلوكه ، وأن يشعرك بالسعادة فى هذا الزواج .

عندها سيصبح زوجاً صالحاً رجلاً يعامل زوجته بالحب والتقدير ، ويحترم كل ما هو مهم فى نظرك ، ويحب الإنصات إليك حينما تودين التحدث إليه ، ويتحدث إليكِ حينما تسألينه سؤالاً عن نفسه ، ويستطيع إغلاق التليفزيون والتريض بصحبتك لأنكِ طلبتِ منه أن يتريض معكِ . ولأنه يعلم أنكِ تحبين الحديث معه فى أثناء المشى . يحترم وقتك ويطلب صحبتك أو مساعدتك بدلاً من أن يعتبر

Twitter: @alqareah

أن هذا من المسلمات . رجل يتلفظ بكلمات رقيقة مجاملة لأنه على دراية بكل ما تبذلينه من أجله ومن أجل العائلة ؛ ولأنه يرغب دوماً فى أن تشعرى بالسعادة والرضا عن ذاتك . رجل يرعاكِ بكل السبل التى تودين أن يرعاكِ بها ، وأحياناً ما يعد لك الغداء الذى ستأخذينه معكِ إلى العمل . وينهض مع الأولاد فى أيام العطلات حتى تنالى قسطاً أوفر من الراحة . ويتحدث مع والديك عبر الهاتف بدلاً عنك ، ويأتى من خلفك لكى يدلك رقبتك وكتفيك بعد يوم شاق طويل ، ويصحبك لمشاهدة الفيلم الذى تودين مشاهدته ؛ فالزوج الصالح عارف ومتنبه لكِ وكثيراً ما يطمئن على حالك . وعلى صحتك ، وعن سبب ذلك الحزن البادى عليك هذه الليلة ، وهو شديد الإخلاص لكِ ، متيمٍ بحبك ، ولا يزال على غرامه بكِ لكونه يفهم أن الزواج لا يكون زواجاً سوى بذلك .

الزوج الصالح رجل يتذكر أنه متزوج منكِ ولذلك تجدينه طرفاً فى علاقة حقيقية معكِ : وقد قرر ألا يكون سوى فى مناسبات نادرة ذلك الطرف الأحمق الطائش فى هذه العلاقة : والذى يحب تلك الصلة الزوجية بكِ ، ويعلم كيفية المحافظة على هذه الصلة من خلال التواصل معكِ ، ويعلم كيف يمكنه أن يعاود الاتصال بكِ بعد فترة من الخصام والجفاء : والذى لا يتعمد أن يستعرض قوته وعضلاته ليرهبك : والذى لا ينعتك بالمجادلة ، أو يسبك لأنه الآن يعلم حقيقتك : فأنتِ امرأة قوية . تحترم ذاتها ، وتريد عن حق من زوجها أن يعاملها بذلك الاحترام . والزوج الصالح هو الذى ينجذب جسدياً إليكِ طيلة الزواج ، ويتفهم ويحترم طبيعة جسدك الحسية ، وبالتالى فهو عاشق مثالى لكِ ، وشديد الإخلاص لا يزيغ بنظره بين النساء ؛ فهو ذاك السيد المهذب والرجل رقيق المعشر ، والذى يقدر كل ما تفعلينه وكل ما تمثلينه ؛ فهو يقدرك ، وبدافع من حبه العميق واحترامه الكبير لكِ ، فإنه لطيف معكِ على الدوام .

لو بدا لكِ هذا الوصف مثالياً لدرجة الاستحالة ، فإني أقول لك بأنه ليس مستحيلاً . هو مثالي ، ولكنه ليس مستحيلاً ؛ لأن تلك المثالية كامنة في زوجك . حقاً فهو راغب في أعماق نفسه أن يكون هذا الزوج المثالي ، وهو نفسه المثالي الذي تحلمين بأن يكون زوجك على شاكلته .

أي إنه موجود أيتها النساء في مكان ما .

هذا الكتاب يؤكد ذلك .

إن كانت مهمة زوجك تقتضي أن ينقب في كل عيوبه حتى يصل إلى حيث مكمن الزوج الصالح فيه ، وأن يرتدي ذلك الثوب ، ومن ثم لا يخلعه عنه طيلة حياته معكِ . فعليه أن يعلم أنه لا استثناءات أو أعذار هناك ، فهذا التحول إلى الزوج الصالح مهمته عمل المحب كما يقولون ، ويمكنكن أن ترين في هذا الكتاب توصيفاً لوظيفته ، فما إن تفرغن من قراءته ، ستعلمن بالتحديد ما تردنه من ذاك الرجل . وستشعرن بحقكن في هذه الرغبة ، وبامتلاك القوة الدافعة إلى ذلك . وما إن يفرغِ هو من قراءته ، سيعلم بالتحديد ما عليه القيام به حتى يصبح زوجاً صالحاً في نظرك ، وسوف يعرف – وبشكل صريح – ما يتوجب عليه القيام به .

المقصد من كل ما سبق من هذا الكلام هو أنكِ لن تكوني وحدك بعد الآن عندِ محاولة معاودة التواصل مع زوجك ، ومساعدته على أن يتبين عيوبه وأخطاءه في علاقته الزوجية معكِ ، ودفعه إلى أن يتغير ... لن تكوني وحدك .

٢ . نقلة في النموذج المحتذى به

لقد آن الأوان أيها الرجال لكي نغير من أنفسنا ونتصف بالمثالية في نظر زوجاتنا .

الحقيقة أن هذا هو تحديداً الوقت المناسب .

Twitter: @alqareah

فنحن نعيش فى زمن التحولات الكبرى عبر أرجاء هذا العالم ، وهناك نقلة تتم فيما يخص النموذج المحتذى به ، وتوازن فى القيمة ، والقوى ، وتبادل للامتيازات بين الرجل والمرأة ، وتغير جذرى فى أسلوب ارتباط الرجل والمرأة ببعضهما البعض . تلك النقلة قائمة فى كل مجتمعات الدنيا وفى العلاقة الزوجية بالأخص .

لقد اعتاد الرجل من قبل ذلك أن يكون هو وحده الفيصل فى تخير نوعية ارتباطه بالمرأة ، كما اعتدنا كرجال أن ننجذب إليكن ، ونعجب بكن ، ونتزوجكن ، ونمارس العلاقة الحميمة معكن ؛ حتى ننجب منكن أطفالاً ، وأحياناً ما نكون لطفاء معكن وأحياناً ما لا نكون ، وبعضنا عاملكن بامتعاض ، وتحدث معكن بجفاء ، بل قد نصرخ فى وجوهكن ، نضربكن ، نتجاهلكن ، لا نقيم وزناً لكن ، ونقضى أوقاتاً طويلة بعيداً عنكن ، بل قد لا نتحدث معكن ، ومع هذا فنحن ما زلنا نجد الحق فى أن نمارس معكن العلاقة الحميمة !

أجل ، نحن على هذا القدر من الغرابة .

لا عجب إذن فى أن تقضين أوقاتاً طويلة مع ذاك الإحساس بالغضب ، والوحدة ، والقلق ، وخيبة الأمل فى هذه العلاقة ؛ فلم يعد بيت الزوجية مكمن سعادة ، فلا عجب إذن من أن تتخبط بكن الظنون ؛ فالتواصل مع زوجك صعب ، بل هو شبه معدوم ، لدرجة أن التحدث إلى الجدار أصبح أجدى من التحدث إليه . وكم من مرة دخلتما فى مجادلات ومشاجرات ؛ ليحل بعدها الصمت البارد لأيام . وكم من مرة بدا شديد الغضب منك لدرجة أنكِ تفرين من وجهه فزعاً . والعلاقة الحميمة بينكما صارت نادرة ، وزمنها قصير ، بل إنكِ أصبحت تحسين فى أثنائها بالمهانة ، كما أن حال العائلة ككل ليس بأفضل حال ؛ فليس فى وسع الأولاد سوى العمل فى حدود خبراتهم على إصلاح ذات البين ، وهم مع هذا ضحية صراعات نفسية داخلية عدة ، وأنتما تعلمان ذلك ؛ فأنتن المتزوجات

Twitter: @alqareah

ضحايا لنفس هذه الصراعات النفسية ، إلا أنكن تحتملنها فى إباء كما يليق بالنساء فتعشن حياتكن ، وتقمن بواجباتكن اليومية ؛ فلا يشعر بما فى داخلكن طفل أو ضيف ، بينما الصراع بين العاطفة والواجب يمزقكن ، ولا تجدن شماعة لكل ذلك سوى هرموناتكن المضطربة .

إلا أن هذا تغير تحت لواء النموذج الجديد ؛ لأن زوجك قد تفهم الوضع أخيراً . أعنى أنه قد فهم وتغير ، وغيَّر من نظرته وإحساسه وأسلوب تواصله معك ، وأصبح فى نهاية المطاف زوجاً مثالياً فى نظرك .

فما سبب هذه النقلة وحدوثها الآن فى مجتمعات العالم ، وفى علاقتك الزوجية ؟

هذا ما لا أعلمه يقيناً .

إلا أننى متيقن من أن موعدها قد حان .

هل قلتِ بأنكِ بحاجة إلى ثورة ؟

ها نحن أولاء وسط أتونها .

٣. مهمة المرأة : ١٤ أمراً يجب الالتزام بتنفيذها للتمتع بزوج صالح

لديكن أيتها النساء مهمة تليق بكن ، وأنتن تعلمن هذا . فنحن الرجال صعبو المراس ، وأنتن بالتأكيد تدركن هذا . والبعض منا عنيد أمام ما يقتضيه الحال من إجراء بعض التعديلات المهمة فى أسلوب تفكيرنا وسلوكياتنا تجاهكن ؛ والبعض منا يتمرد تماماً على كل هذا ويرفضه ؛ وذلك بسبب الكثير والكثير من الأفكار الخاطئة التى ترسخت لديه وتظهر فى سلوكياته معكن لدرجة أن الكيل قد طفح بكن . أما معظمنا فيقعون فى مرتبة بين هذا وذاك ، إلا أن القاعدة هى أن أياً منا ليس بلين العريكة ، وجاء الوقت على كل واحد منا وقد صار مجرماً فى نظر زوجته يستحق الشنق .

Twitter: @alqareah

إلا أن عليكن نسيان هذا لبعض الوقت . فلدينا مهمة يتوجب تنفيذها .

وأنتن كذلك .

حينما تأتى سيدة إلىّ فى مكتبى وتسألنى عن دورها فى التحول المأمول لزوجها ، وما يفترض عليها القيام به خلال تلك الأثناء وخاصةً حينما أكون جالساً طيلة الجلسة الأولى . بل وكل الجلسات وأنا أخبر زوجها بأنه السبب الرئيس فى المشكلات التى تواجه زواجهما . وأن سلوكه خاطئ . ومستفز أحياناً تجاه زوجته ، وأن كل ما عليه هو أن ينضج ليصبح زوجاً صالحاً . حينها تلتفت إلىَّ مثلما فعل روبين لتقول فى شك : " أنت تريد أن تقول إن المهمة كلها هى مهمته ، أوليس علىّ أن أقوم بأمر ما ؟ ما هو دورى هنا ؟ " . حينها أخبرها بأن دورها محورى .

إننى أقول : " إنكِ فى الحقيقة ستلعبين أهم دور ؛ فأنت التى ستوجهين الدفة . أنتِ من سيخبر زوجه وبكل عين مدركة وصوت واثق بمكامن العيب فيه ؛ حتى يغيرها ، وينضج . ويتحول للأفضل ؛ أنتِ من سيقود عملية تحوله إلى زوج صالح . هناك عديد من الأمور التى يجب عليكِ أن تتذكريها وتقومى بها فى هذه الرحلة ، وكلها تعتمد على مدى قوتك ؛ فدورك هنا هو الإحساس بالقوة التى تكمن داخلك ، ومن ثم أن تؤكدى تلك القوة وتفرضيها على زوجك حتى يتغير ، فتغيرى من علاقتك الزوجية ، ومن عائلتك للأفضل ؛ فالأمر يعتمد على مدى قدرتك على فرض سطوتك ، أما دوره فيتمثل فى أن ينتقل من المكمن الذى أدى به إلى أن يكون السبب الأقوى فى ما حدث إلى آخر ينأى به عن الوقوع فى الخطأ ؛ بحيث لا تكون هناك أية خلافات زوجية أخرى ، وهذا الطريق مار بقواكِ أنت " .

إليكِ ١٤ أمراً عليكِ تذكره أو تنفيذه خلال تلك العملية :

Twitter: @alqareah

١. من الصعوبة بمكان التعامل مع رجل عنيد :

تحويل زوجك إلى زوج صالح أمر من أصعب الأمور التى يمكن أن تقومى بها فى حياتك ؛ فالأمر معقد ، وشاق ، وَدَرْبُهُ وَعِر ، متعب ، قاس .

فَكيف يمكنك أن تقفى أمام إحساسه المبالغ بذاته - ذاته كرجل - والتى هى فى غاية الضعف والهشاشة حتى إن أية محاولة لمقاومتها تعد فى نظرها تهديداً مميتاً يستدعى المقاومة العنيفة ، وهى تبلغ درجة من الاستبداد والوقاحة والضيم تستدعى معها الاجتثاث من الجذور ؟

كيف يمكن أن تدفعى الرجل إلى احترام ما لدى المرأة من قدرة وسطوة وكرامة من دون أن تجعليه يظن أن فى هذا تقليلاً من رجولته ... وانتقاصاً من ذكوريته ... لصالح امرأة ... وأنه قد صار دمية فى يد زوجة متسلطة ... ؟

كيف تجعلين الرجل ينصت إليك وأنت تشعرين بالغضب بسبب إقدامه على ارتكاب خطأ ما ؛ وذلك دون أن يتجاهل ما تقولينه وينصرف عنك لشعوره بأنك لا تبغين سوى مضايقته فحسب .

كيف تدفعين الرجل إلى إدراك أن ٨٥٪ من سلوكياته حيال زوجته وعائلته سببها الإحساس المتضخم بالذات وإحساس مبالغ فيه بالتملك والتوحد لدرجة أنه لا يراه فى نفسه ؟

كيف تستطيعين أن تجعلى زوجك القابع هناك يقوم بإغلاق التليفزيون ليلتفت إليك ليسألك : " مرحى يا عزيزتى ، ما الذى تريدين أن نقوم به هذا المساء ؟ " .

كيف يمكن أن تحدثى تغييراً فى زوجك ؟ كيف تقنعينه بأن يغير سلوكاً هو مقتنع تماماً بأنه صائب وسليم ؟ كيف تدفعينه إلى تغيير سلوكيات اعتاد عليها منذ سن المراهقة ؟

Twitter: @alqareah

إن الأمر بالغ الصعوبة مع السواد الأعظم من الرجال ، وعليكِ أن تتحلى باحترام كبير لنفسك ، وأن تقتنعي دائماً بأن المهمة صعبة ، وعليك أن تتحلى أيضاً بالصبر ، وأن تثنى على ذاتك مع كل خطوة تتقدمينها فى محاولة التغيير ، والمهمة الشاقة التى تحاولين إنجازها هنا .

٢. ارفعى من مستوى المعايير

تحدد خطة العمل نحو زوج صالح لكل زوج أعلى معايير السلوك الزوجى نحو زوجته ، وتجبرك أنتِ الزوجة على العمل ؛ بحيث يستمر على الالتزام بها . لقد غنى بوب ديلان ذات مرة قائلاً : " ليس لدى يا أمى ما أحيا لأجله " ، إلا أننا لدينا الآن نحن الرجال ما نحيا لأجله : أن نكون عند حسن ظنكن ، وأن نحقق الأمل الذى تأملنه فينا ، وما تردنه وما تتوقعنه وما تطلبنه منا كأزواج ومحبين .

- " أريدك أن تعاملنى باحترام " .
- " أريدك أن تتوقف عن الحديث معى بهذه النبرة ؛ فلا أود أن أسمعها منك ثانيةً " .
- " أريدك أن تتوقف عن استعمال لغة العنف والتهديد داخل هذا البيت "
- " أريدك أن تتوقف عن سعيك الدائم لانتقادى وتقريعى " .
- " أريدك أن تتعلم لغة التحاور البنّاء معى " .
- " لا أريدك أن تنظر إلى امرأة غيرى " .
- " لا أريدك أن تتجاهل رغباتى الحسية ، فلابد أن تعلم ما أرغبه وما لا أرغبه " .
- " أريدك أن تتوقف عن استغلال كونك أكبر منى دخلاً كذريعة للإيحاء بأنك أهم منى " .

Twitter: @alqareah

- " أريدك ألا تعاملنى كخادمة " .
- " أريدك أن تفهم وتقتنع بأنى موجودة هنا ، وأننى إنسان له كيان وحياة ، حياة مليئة بالتحديات ، كما أن بداخلى أفكاراً وأحاسيس لابد أن يكون لها اعتبار وأهمية لديك ؛ فقد سئمت من كل هذا التجاهل . أريدك أن تتيقن من أنى موجودة " .

ذلك هو المعيار .

لقد تأصل فى الرجل اليقين من أنه قادر على الوصول إلى هدفه متى عرف الطريق ، حتى وإن تطلب الأمر منه بعض المشقة ، إلا أنه سيصل ، ونسمى هذا قبول التحدى ، والطموح إلى الأفضل ، وإنجاز المهمة . وهى جوانب يميل الرجل الناضج إلى تحقيقها ؛ ففى الزواج هدفنا هو الزوجة ، زوجتنا ، ونقبل بتحدياتها ونحاول أن نكون أزواجاً مثاليين فى نظرها .

لذا عليكِ أن ترفعى من مستوى تلك المعايير أمامنا ؛ فسيتم بلوغها مهما رفعتِ منها . وما تودينه فى زواجك هو ما يفترض أن تجديه وما يجب أن تناليه ، فأنتِ من يضع المعايير . إنه أنتِ . أنتِ المعيار ، وتذكرى أن تحوله إلى زوج صالح فى نظرك هو بمثابة تتمة حقيقية لرجولته .

٣. إنها رحلة تستغرق وقتاً :

إن إعداد الزوج الصالح أشبه برحلة ، وتلك الرحلة تستغرق وقتاً . أعلم أن الرحلة من الأصل كانت طويلة بالنسبة لبعضكن ، وأن البعض منكن قد استنزفن كل وقت ممكن ، إلا أن نصيحتى هى أن تمنحن المزيد من الوقت ولو للمرة الأخيرة ؛ لأن هذه هى المرة الأولى التى تجدن فيها مثل هذا الكتاب كأداة وكحليف لَكُنَّ .

Twitter: @alqareah

أحياناً ما تأتى إلى مكتبى سيدة تبدّى اليأس عليها ، لتقول : " لقد ذهبنا إلى إخصائى نفسى ، وترددنا إليه على مدى عامٍ كامل ، إلا أن شيئاً لم يتغير . كما أننى لا أظن أنه سيتغير ؛ فهو لن يغير من نفسه إطلاقاً " .

عندها أرد قائلاً : " هذا صحيح ، إلا أنكِ لم تأتينى من قبل ، كما أنه لم يتعامل معى من قبل ، ولم يستمع إلى ما أعتزم أن ألقيه على مسامعه " .

فعليكِ التحلى بالصبر فى أثناء الصراع الذى سيدور داخل عقله حول فكرة أنه فى الغالب المسئول عن كل تلك المشكلات التى تواجه زواجكما ، لذا عليكِ أن تتذكرى دوماً أن زوجك نتاج عائلته ، وجنسه ، وظروف نشأته الاجتماعية ، والتى كانت أهم رسائلها أن الخطأ دوماً ليس خطأ الرجل ، بل المرأة ! ، لذا فلديه الكثير مما يتوجب عليه تغييره ، ومساءلة نفسه ، والكثير مما عليه أن يتعلمه عن كيفية التعامل السليم معكِ ... وكلها أمور تستلزم وقتاً .

أنا عن نفسى وبعد تربية دامت أربعة وعشرين عاماً بعائلة آلتير ، وميراث ذكورى بلغ آلاف السنين عرفت جين عام ١٩٧٠ وأنا لا أعلم شيئاً ألبتة عن كيفية إقامة علاقة سليمة مع أى شخص ، دعك من كون هذا الشخص امرأة . كنت أعتقد أنه لا ضير من أن آمرها بالمحافظة على نظافة المطبخ مثلاً ، ومن ثم أتوقع منها دوماً أن تحافظ وبدقة على هذا ، ولو أنها تقاعست فلى الحق فى أن أسخط عليها . لقد قضيت ساعة ذات مساء وأنا أخبرها بكل المواضع التى هى بحاجة إلى أن تنحف قليلاً فى جسدها ؛ فصدقونى حينما أقول إننى كنت حالة فى حد ذاتها .

مشروع طويل الأجل .

رحلة أطول من أن تحتملها .

وهذا هو حال أغلب الرجال .

Twitter: @alqareah

إلا أن البعض منا يستحق خوض هذه الرحلة .

لا بأس من بوادر فراغ الصبر من حين لآخر خلال هذه الرحلة ؛ فهذا مطلوب ، وليكن بصحبة هذا بعض من الصبر أيضاً ، مع مساندة الزوج فى القيام بهذه المحاولة الأخيرة .

٤. أنتِ مُحِقّة تماماً !

سيأتى عليكِ وقت فى أثناء هذه الرحلة تعتقدين فيه أنكِ أنانية ، وأنكِ تطلبين منه ما يفوق استطاعته ، وأنكِ مناكفة ، شرسة ، شريرة ، وأنك غير محتملة ، تماماً كما كان يتهمك وأنت تنفين تلك التهم . إلا أننى أقول لكِ بأنكِ بالفعل لست كذلك ؛ فلكِ الحق فى أن تطلبى منه ما ترغبين .

أى إنكِ على حق .

هل سمعتِ هذا ؟ أنتِ محقة فى أن ترغبى منه ما تودين .

سيأتى عليكِ وقت تشعرين فيه بالإرهاق والملل والشك فى نفسك ، وستقولين لنفسك أو لصديقة أو لإخصائى نفسى ما تقوله النساء لى فى مكتبى : " هل أنا مجنونة حتى أطلب منه كل تلك الأشياء ؟ هل توقعت منه ما يفوق استطاعته ؟ هل طلبت ما هو غير معقول ؟ " .

عندها أقول : " كلا ، بل إن كل ما طلبته منه منطقى تماماً . انظرى إلى ما تطلبينه . أنتِ تطلبين الاحترام ، تطلبين أن يحترم خصوصيتك حينما تريدينها ، وأن يحترم جسدك ، وحقك فى التمتع بحياة منزلية هادئة لا يشوبها الغضب والعنف والخوف . تطلبين منه أن يحترم رغباتك وأمنياتك ، وحاجتك إلى زيادة اهتمامه وارتباطه بكِ ، وبشخصيتك وبطبائعك . أليس من المفترض على الزوج أن يعامل زوجته باحترام ؟ أله زوجة سواك ؟ فكيف يكون من الجنون أن تطلبى منه كل هذا ؟ الجنون هو أن تبالغى فقط فى طلباتك

Twitter: @alqareah

ورغباتك ؛ فعليكِ أن تتوقفى عن هذه المبالغة ، وأنتِ محقة بعد ذلك فى أن تطلبى منه ما أنتِ ترغبينه بالفعل " .

٥. ثقى فى غضبك :

ثقى فى مدى عدم رضاك عن زوجك وثقى فى صواب غضبك منه ؛ فتلك دلائل يعتد بها فى تحديد مدى حاجته إلى التغيير ، حيث إن عدم رضاك يخبرك بأنه ليس بَعْدُ الزوج المثالى الذى تودينه ، وينبئك غضبك بمرات إحساسك بالغضب والأذى بسببه فى أثناء هذه العلاقة ، فلو كنتِ غير متيقنة من عدم رضاك ومن غضبك ، ولو تولد لديك قبول بمفاهيم خاطئة من قبيل : " إنها شكاية على الدوام ، إنها دائمة الغضب ، مناكفة ، من المستحيل إرضاؤها " ، فعليك أن تولى اهتماماً خاصاً بالفصول ٩ و١٠ و١٧ و١٨ و " رسالة أخيرة إلى قرائى من النساء " ، وأن تتعلمى ليس فقط أن تثقى فى عدم رضاكِ وغضبك ، ولكن كذلك فى كيفية استغلال ذلك الشعور لدفعه إلى مواجهة أخطائه ، وأن يصبح زوجاً أفضل .

تذكرى أن كل امرأة عانت من معاملة زوجها لها بغير احترام ، تشعر بداخلها بغضب . قد تدفن غضبها هذا تحت عديد من الأمور من بينها : الأمومة ، العلاج ، الطعام ، الشراب ، التليفزيون ، التزين ، المسالمة ، الدلال ، وكل هذا مغلف بالصمت ، إلا أن الغضب كامن ، على الرغم من محاولات دفنه .

من المفترض أحياناً أن يظهر على السطح .

لينفجر فى وجهه ، فى الوقت المناسب وبالطريقة المناسبة .

لابد أن تسقطى من عقلك فى أثناء هذا فكرة أنكِ " مجرد وغدة دائمة الغضب " ؛ فأنتِ لست كذلك ، بل امرأة غضوب ، امرأة واقعة بين الضيق والغضب المطلق من زوجها لكونه لا يعاملها بالأسلوب الأمثل الذى يليق بها .

Twitter: @alqareah

٦. أنتِ في صراع لابد أن تنتصري فيه :

قالتها إحدى السيدات بمكتبي ذات يوم : " ما أتعلمه خلال كل هذا هو أن الأمر صراع ، وأني بحاجة إلى التحلي بالصلابة الكاملة أمامه . نعم . صلابة كاملة . فلو أني لا أصارع بنفس قوته ، فسوف أخسر " .

أعلم أنه ليس في هذا ما يسعدك . فأنتِ تتفادين الصراعات ، وأعلم أن من الغريب أن أصف بها علاقة ودودة كالزواج ، إلا أن هذا لا يمنع كونه وصفاً صائباً : فأنت في صراع ، صراع حقيقي ، صراع حياة .

تذكري أنه ليس صراعاً ضد زوجك ، بل ضد أخطائه العديدة التي اقترفها في حقك ، وضد كل ما يعتقده ويشعر به تجاهك ، وما يقوله ويفعله معكِ مما تجدين فيه عدم محبة واحترام واهتمام ومساندة وعناية بك . إنه صراع ضد الأسلوب المعادي الذي يتحدث به معكِ أحياناً وتعامله معكِ بتسلط . إنه صراع ضد شهوات الخيانة لديه وكل الأشياء الحمقاء التي يرتكبها والتي تؤذيكِ وتشعرين معها بالغدر والخوف والغضب . إنه صراع ضد قناعته بأنه لا بأس من قضاء تسع ساعات في متابعة كرة القدم يوم العطلة ، بينما أنتِ والأولاد ترغبون في قضاء بعض الوقت معه . إنه صراع ضد قناعته بحقه في الصياح فيكِ وفي أولادك . إنه صراع ضد قناعته بأنه لا بأس من أن يحصر كلامه معكِ في السؤال عن الطعام وحسب . إنه صراع ضد عدم إشباعه لأحاسيسك الجسدية ، بل وإلقاء تبعة عدم إحساسك بالمتعة عليكِ أنتِ ، وصراع ضد كل صور جهله وتبجحه .

إنه صراع طويل مرير ؛ لذا فإن خسرتِ بعض المعارك في الطريق ، وهو ما سيحدث ؛ فعليكِ ألا تقلقي . . . بل تأكدي من العمل على كسب الحرب .

Twitter: @alqareah

لو جزعتِ من خوضها لأنها ترتبط فى عقلك بالعنف والقتل والوحشية والفظاعة ، فتذكرى أن هناك نمطاً من الحروب لا يتمحور حول كل هذا ، بل هو صراع بين الصدق والكذب وتغلب الحق على الباطل ، ونمط جديد طيب من السلوكيات يحل محل النمط السيئ القديم .

إنها " معركة الخير " التى تتحدث عنها الكتب المقدسة وتأمرنا بأن نخوضها .

هذه هى ماهية هذا الصراع .

لهذا السبب يفترض أن تربحى .

وهذه قصة تبين لكِ كيفية الفوز فى هذه المعركة :

حدث فى أحد العصور القديمة أن تعرضت امرأة بسوء لمحارب غليظ القلب ، والذى توعدها بالقتل فى اليوم التالى بميدان البلدة ما لم تستطع هى أن تهزمه فى تلك المنازلة . لم تكن تلك المرأة ممن خضن نزالاً كهذا من قبل ، لذا فقد توجهت إلى أحد أمهر المبارزين وطلبت معونته .

قال لها : " سأعلمك ضربةً واحدة من ضربات السيف ، وهى ضربة قوية لا يمكن لأحد صدها ، ولو استخدمتها فى الغد ، فلسوف تهزمينه " .

فقالت له : " لكننى لا أعرف حتى كيفية الإمساك بالسيف ؛ فكيف يمكن لضربة سيف منى أن تكون بالقوة التى تهزمه ؟ " .

قال المبارز : " سوف أعلمك اليوم كيف تستخدمين السيف وتتقنى تلك الضربة ، وحينما تذهبين إلى الميدان فى الغد ، وجهى حافة السيف نحو الأرض وارسمى دائرةً من حولك . تلك هى دائرة قوتك ، وطالما بقيت قدمك فى وسط الدائرة خلال النزال ، فإن قوة هائلة ستنبعث منكِ عند توجيه تلك الضربة ، وعندها ستهزمينه " .

Twitter: @alqareah

توجهت المرأة فى اليوم التالى إلى ميدان البلدة لتواجه المحارب . أسندت سن السيف إلى الأرض ورسمت دائرة من حولها ، وبدأ النزال . وهاجمها الرجل ، وتخيرت المرأة اللحظة المناسبة وقدمها راسخة فى وسط الدائرة ، فسددت نحوه ضربة قوية جندلته أرضاً .

فى هذه المعركة تجدين نفسك فى مواجهة مع فهم زوجك الخاطئ للسلوك الأمثل ، وأسلوب الحوار الواجب أن يتوجه بكِ إليه ، وأن يحسن من ارتباطه بكِ ، لذا عليكِ دوماً أن تبقى قدمك راسخةً فى وسط دائرتك ؛ فهذا هو مكمن قوتك .

أما دائرة قوتك هنا فهى قناعتك المطلقة بأنك على حق ، وإصرارك العنيد على أن يتغير .

سوف أقولها لكِ مرةً أخرى :

إن دائرة قوتك هنا هى قناعتك المطلقة بأنك على حق ، وإصرارك العنيد على أن يتغير.

فحينما نتبين نحن الرجال هذا اليقين لديك ـ حينما نتيقن من أن لا خيار لدينا ، وأنه لا بديل سوى أن نتحول إلى أزواج صالحين ، وحينما نرى مكمن قوتك ـ عندها فقط سيعدِّل كثير منا من مساره ، وهو ما يعنى ضمناً أنكِ قد ربحتِ المعركة .

٧. تحلى بحسن التصرف :

إن السبيل إلى تحقيق النصر فى أية معركة طويلة الأمد ضد خصم صعب المراس هو اتباع استراتيجية متقنة .

فتحلى بالحكمة وحسن التصرف فى كل شيء تفعلينه له ، وفى كل ما تقولينه . وكل ما تمنحينه إياه أو لا تمنحين . واسبقيه فى التفكير ، وباغتيه ، والأهم هو أن تبادريه بالكلام ؛ فالرجل يحب الحوار والجدال وهو يتقن ذلك ؛ لذا عليكِ أن تتفوقى عليه فى هذا . والسبيل إلى مقارعة رجل بالحجة يكون بعدم الدخول معه فى

Twitter: @alqareah

جدال . وعدم السماح له بأن يقحمك فى المجادلة التى يريـدها هـو . ولكن من خـلال الثبـات القـوى علـى مبـدئك والتجـاوب مـع كـل مـا يقولـه ، كمـا يجـب أن تبادريـه بـالردود . أجـل ، أن تـردى عليـه بعبارات أقوى وأكثر صدقًا فابحثى عـن موضـع الصـدق فـى نفسـك . وأعلنى عنه صراحةً ؛ فالصدق له صوت يستمع إليه الرجل . الصـوت الوحيد الذى يمكن أن نستمع إليه .

فلو قال لكِ هازئاً : " مـا الـذى دهـاكِ يـا هاريـت ؟ أنـتِ الآن لا تتوقفين عن الحديث عن أفعالى الخاطئة فى علاقتنا الزوجية . وكل ما أسمعه هو أن الزوج المثالى يفعـل كـذا وكـذا ، فمـا الـذى دهـاكِ ؟ " . عندها ردى ببساطة : " الذى حل بى هو أسلوب جديـد للـتفكير فـى الأسلوب الأمثل للارتباط بى يا " ديف " " .

ولو قال : " لا يمكـن أن أتحـول لـذاك الـزوج الـذى تريدينـه " ، فردى : " هذا هراء ؛ فبمقدورك هذا بالفعل " .

فإن رد : " إنك تسـتخدمين معيـارًا مزدوجـاً ؛ فـالمطلوب منـى أن أفعل أموراً لا تطـالبين نفسـك بفعلـها " ، عنـدها قـولى : " هـذا أمـر يسهل إدراكه ، سيدنى " .

لو قال فى غضب وعدم تصديق : " ماذا ؟! هـل تتـوقعين منـى أن أكون مثالياً ؟! " فـردى بهـدوء وثقـة : " لـيس علـى الفـور ، ولـيس بالمثاليـة الكاملـة ، بـل إلى أقصـى مـا هـو ممكـن وبعـد مضـى الفـترة اللازمة ، وكلما كان هذا أسرع كان أفضل ، ريجى " .

من شـاهد فـيلم Pleasantville عـام ١٩٩٨ سـيتذكر ذلـك المشـهد القريب من نهاية الفيلم حينما يقول جورج فى صرامة لزوجته بيتـى : " اسمعينى . سوف تأتين إلى هذا الاجتماع ، وسوف تعودين إلى المنزل فى السادسة مساء كل يوم ، وسوف تعدين العشاء على المائـدة " ، إلا أن بيتى تبتسم فى وجهه وهى تقول فى لامبالاة : " كـلا . لـن أفعـل شيئاً من هذا يا حبيبى " .

Twitter: @alqareah

تلك هى نوعية القوة التى أقصدها .

كونى مثل بيتى .

حررى القوة التى بداخلك لتتحدث عنكِ . ورداً على ما يظنه هو قولى ما ترينه أنت ، ثم أخبريه بأنك متيقنة من أنه الصواب ؛ فأنتِ قد خبرتِ زوجك بما يكفى لأن تعلمى خطواته التالية . ما سيقوم به سلوكياً أو لفظياً لمحاولة تحقيق نصر عليك لذا أعدّى رداً على كل خطوة يخطوها . على أن تكون خطواتك أفضل وأقوى وأمكر . اسبقيه فى كل خطوة ، اهزميه فى لعبته المفضلة . إلا أن الأهم هو أن تجبريه على أن يلعب لعبتك أنتِ . أو كما نقول فى عالم الرياضة ، لا تدعيه ينقل الكرة إلى ملعبك . بل أبقيها فى ملعبه .

إنها لعبة كلمات . كلمات وأسماء . فلا تدعيه يسمى الأشياء بمسمياته . بل انتزعى سلطة التسمية . وصححى مسميات الأشياء التى أساء تسميتها .

إليك هنا أمثلة لنماذج بعض السيدات اللواتى كن يترددن على مكتبى واستعدن القدرة على فرض المسميات :

- " كلا ، " ستانلى " ، فالنظر إلى النساء الأخريات ليس تصرفاً طبيعياً من الرجل ؛ بل هو أمر أكرهه ، وأنا لا أرغب فى أن تقوم به بعد الآن " انظرى الفصل ٣٠ ، " الإخلاص " .
- " أنا لست مشاكسة أو كثيرة المشاكل ، " سيث " . بل أنا أكرر ما قلته لأنك لم تفهمنى رغم كل التكرار " . انظرى الفصل ١٠ ، " هل تجد زوجتك مزعجة على الدوام ؟ " .
- " مشاعرى ليست سخيفة ، " جيف " ؛ بل هى مشاعرى أنا ، وعليك ألا تقلل من شأنها أبداً ، وعليك أن تتعلم كيف تتحدث عنها معى " . انظرى الفصل ١٢ ، " كيف تتحدث إليها ؟ " .

Twitter: @alqareah

- " ماذا تعنى بأنك طلبت منى أن أغسل السيارة ؟ أنت لم تطلب منى . بل أخبرتنى ، ولقد أخبرتك بدورى بأنى لا أحب هذا " . انظرى الفصل ٣٧ ، " الاحترام " .
- " لا أريد منك أن تتوقف عن معاقرة الشراب لكونى متسلطة يا " جلين " ؛ بل لأنى أرغب فى أن تتوقف عن الشراب لأن الأمر قد خرج عن نطاق السيطرة ، حتى إنه يفسد حياتنا " . انظرى الفصل ٢١ ، " أفق ! "
- " كلا ، إن المسألة ليست مجرد أنك لا تستطيع التحدث معى لأنى غاضبة جداً ؛ بل إننى غاضبة جداً لأنك لا تنصت إلىَّ أبداً حينما أتحدث إليك ! " . انظرى الفصل ١٣ ، " استمع إليها " .
- " ما تسميه عدم تجاوب جنسى يا " والتر " ، هو ما أسميه أنا عنفاً . أتظن حقاً أن ملامستى بهذه الطريقة كفيلة بإثارة غرائزى ؟ " . انظرى الفصلين ٢٦ و٢٧ " العلاقة الحميمة بالنسبة للمرأة و " جمال الأنوثة فى المرأة " .

أنتِ مُقدمة صراع طويل هدفه تغيير حال زوجك ؛ فكلماتك ، وصدقها . واستخدامك الصحيح لها ، وشجاعتك الدائمة فى النطق بها ومساندتها هى أسلحتك فى هذه المعركة .

٨. علّميه :

إن عملية تحويل الزوج إلى زوج صالح تتعلق بالكيفية التى يفترض أن يعامل الرجل زوجته بها ، لذا تذكرى أنه حينما يتعلق الأمر بعلاقة وصلة حميمية فإنك لكونك امرأة تعرفين بالموضوع بشكل يفوق زوجك ملايين المرات .... ما يعنى أنكِ معلمته .

لذا عليكِ أن تتقنى عملية تعليمك لزوجك .

Twitter: @alqareah

سوف يعلمك هذا الكتاب كيفية تعليمه ، تعليمه حسن التواصل معك ، تعليمه أن قيادته السيارة بسرعة وطيش أمر يفزعك ، وهو الأمر الذى لا يتوافق مع علاقتكما . علميه أنكِ لاتميلين إلى ممارسة العلاقة الحميمة معه حينما لا يكون معتنياً بنظافته الشخصية . علميه أن أنسب سبيل لحسن الارتباط بكِ هو إبداء الاهتمام بوجودك معه . علميه كل هذا .

يقول " رالف والدو إيميرسون " : " إن السر فى هيبة المعلم يكمن فى القناعة بأن الرجال متحولون لا يثبتون على حال ؛ لذا فهم بحاجة إلى من يوقظهم ليرشدهم إلى السبيل " .

آمنى بأن زوجك بحاجة إلى هذه التعاليم المهمة ، ويريد من يوقظه . قد لا يعلم أنه بحاجة إلى ذلك ، أو يظن أنه ليس بحاجة إلى ذلك ، لكنه يحتاج إلى ذلك بالفعل ، فسر قوة الزوجة يكمن فى قناعتها بأن ما تعلمه زوجها هو ما يريد زوجها تعلمه .

٩. هل أنتِ من مناصرى القضايا النسوية ؟

عليكِ ألا تشغلى بالك بتحديد ما إذا كان ما نحن بصدده هنا يتعلق بقضايا تحرير المرأة أو بكونك من مناصرى قضايا المرأة ؛ فهذا المسمى أسهم المجتمع فى تحويره وإفساده ، حتى أصبح من الصعب أن نستخدمه بمعناه الصحيح الآن ، فكثير هو ما كتب وقيل وكان محور جدال عن موضوع " الحركة النسائية وتحرير المرأة " . تقول الروائية الإنجليزية " ريبيكا ويست " : " أنا نفسى قد عجزت عن تحديد دقيق لذلك المفهوم . إننى أرى أن الناس ينعتوننى بمحررة المرأة كلما عبرت عن عواطف تميزنى وتنفى عنى نظرة البعض للمرأة على أنها عاهرة بلا كرامة " ؛ بينما تقول الكاتبة الأمريكية " سالى كيمبتون " : " لقد ناصرت الفكر النسوى كبديل عن أن أكون ماسوشية " .

Twitter: @alqareah

هذا يكفى كنقاش عن مفهوم النسوية .

فلو وصفت نفسك بمناصرة المرأة ، فإنك تمتلكين المزيد من القوة ، ولو لم تصفى نفسك بها ، فإنك أيضاً تكتسبين المزيد من القوة .

فما فارق بين هذا وذاك .

فلا زالت القضية هى أن يكون هو زوجاً صالحاً فى نظرك .

١٠. احصلى على المساعدة التى ترغبينها :

اطلبى ما يكفيك من معونة ودعم تحتاجين إليه فى أثناء هذه الرحلة نحو زوج صالح . من أناس ينصتون إليكِ ، ويحنون عليك ، وينصحونك ، ويدعمونك ، ويلهمونك . حاولى بقدر الإمكان ألا تكونى وحدك فى هذه الرحلة ؛ حيث إن الحصول على المساعدة أمر حكيم كما أنه مشجع .

هناك مصادر مساعدة ودعم بين صديقاتك ، ومن مستشارى وإخصائيي العلاقات الزوجية ، وبين أفراد الجمعيات النسوية ، وفى برامج اجتماعية من قبيل Al-Anon ، وبرامج تليفزيونية من قبيل أوبرا والدكتور فيل ، وفى مقالات المجلات وفى الكتب ، والعون طبعاً وقبل كل شيء من الله . نجد الشاعر الصوفى جلال الدين الرومى يقول : " حاجتك إلى العون أكبر مما تظن " .

لا تطلبى العون من الأولاد ؛ فدعيهم بعيداً عن كل هذا ، فهو أمر يخصك وحدك .

١١. حمليه المسئولية

عرفى زوجك بأن هناك تبعات لسلوكه الطيب أو السيئ معكِ .

Twitter: @alqareah

فحينما تكونين راضية ، تبسمي في وجهه ، وكوني لطيفة معه . احضنيه وقبليه ، اجلسي معه وشاهدي دقائق من المباراة التي يتابعها ، وأثني عليه ، وامدحيه ، وقدريه حتى يشعر بالفارق .

إن الرجال يحبون تلك الأمور .

أما حينما تكونين ساخطةً عليه ، فامنعي عنه كل هذه اللمحات الطيبة . تشاغلي عنه بأمور منزلك . بل لا تحادثيه . ولا تحضري له ملابسه من المغسلة ، أما العلاقة الحميمة فانسي أمر ممارستها معه .

بمناسبة ممارسة العلاقة الحميمة ، عرفي زوجك بأن تيقنه من أنه السبب في الأغلب عن مشكلات الزواج ، وأن تحوله إلى زوج صالح . وأن معرفته السبيل الأمثل لحسن التعامل معكِ ، هو الخيار الوحيد المتاح أمامه حتى يمارس العلاقة الحميمة معكِ . عليكِ بقراءة الفصول من ٢٥ وحتى الفصل ٣٢ حيث تجدين الحديث عن هذه النقطة . عرفيه بأن الرجل لا ينال مراده من المرأة تماماً ـ أي أن تكون طوعه بكل رضا ـ إلا حينما يكون هو نفسه طوعاً لها بكل رضاه .

عرفي زوجك بأن لسلوكه الطيب أو السيئ نحوك أثره ، وأن هذا الأثر يؤثر فيه هو في المقام الأول . علميه هذا الدرس ، وهو نفس الدرس الذي نعلمه لأولادنا ، وهو ما يسمى بتحمل المسئولية .

فزوجتي تحملني كامل المسئولية عن سلوكي نحوها ؛ فكل ما يبدر مني من احتكاك بها ، أو قول أو نبرة صوت ، أو أية إيماءة مني تضايقها ، يكون محور نقاش بيني وبينها .

" روبرت ، هناك أمر لابد أن نتحدث عنه " .

إني رجل ، فإن عبارة كهذه لا تكون محبذة إلى نفسي ، لذا أفعل ما بوسعي حتى أتفادى سماعها ، والعبقرية هي أن الأمر قد استغرق مني ثلاثة عقود حتى أتبين أن أنسب سبيل لتفادي ذلك هو أن أتوقف عن النطق بعبارات تجعلها تنطق بهذه العبارة .

لذا قم بهذا .

Twitter: @alqareah

في الأغلب
لذا عليكِ بذلك .

١٢. لابد أن يجتاز ثلاث مراحل :

كوني دءوبة مثابرة ، يعني هذا أن تبذلي الجهد خلال فترة من الوقت ، فتحوله إلى زوج صالح سيستغرق بعض الوقت لأن عليه أن يجتاز ثلاث مراحل : الضمير ، السلوك ، الشخصية .

أولاً ، إنه بداخل ضميره يتفهم الفكرة ، لكونك أنتِ من تخبرينه بذلك ، والدرجة التي وصلت إليها العلاقة من تفسخ واغتراب ، وأن عليه أن يتعلم حسن التواصل معكِ ، وأن يغير من أسلوب تعامله معكِ جذرياً . لقد بدا ضميره يصحو لأنك نبهتِ وعيه إلى هذا ، فبدأ يتبين السبيل إلى هذا التغيير ، والأمور الجديدة التي عليه أن يقوم بها ويقولها ، والأمور القديمة التي عليه ألا يفعلها أو يقولها ، فأنتِ من يخبره بألا يترك أطباقه في الحوض حتى تغسليها أنتِ ، وأن عليه أن يساعد في تجهيز الأولاد للمدرسة والتهيؤ للذهاب إلى العمل ، وأن يتوقف عن التجشؤ بصوت عال وأنتِ والأولاد معه داخل السيارة ، وأن يتوقف عن التفكير في نفسه فقط ، ولكن فيما تشعرين به أو تحتاجين إليه خلال لحظة ما . إنك تطلبين منه أن يحادثك . تذكري أن هذه أفكار جديدة عليه ، وتحتاج منه إلى وقت حتى يستوعبها ، وهو يفكر فيها ؛ فهي تتسرب إلى وعيه ؛ والأمر الطيب أنه يتفهم الفكرة .

حيث إن هذا يعني تحول الفكرة من الوعي إلى التنفيذ ، فيبدأ في التصرف بشكل مختلف معكِ . عندها يتوقف عن سلوكه القديم ويتبنى آخر جديداً ، ويقوم بالخطوات المطلوبة منه مع كل فصل من هذا الكتاب ، وستجدينه يحاول التحاور معكِ ذات يوم في حجرة المعيشة . سيشعر في البداية بغرابة وجبرية ، وبأن هذه ليست طبيعته

Twitter: @alqareah

بل سيبدو غريباً مجبراً وليس على طبيعته . ولكنه سيعتاد ذلك مع مرور الوقت ومع التمرس ، وسرعان ما تصبح علاقته معكِ مخلصة أصيلة ؛ فالتغيير الآن حدث في سلوكه ، وفي ممارساته ؛ وهو يصحح من أخطائه شيئاً فشيئاً . ويستجمع زمام نفسه ، ويتصرف ويتحدث معكِ بشكل مختلف ؛ وهذا في حد ذاته أمر طيب .

عندها ينتقل التغيير إلى الشخصية ، فلن يقتصر الأمر على ما يفكر فيه أو ما يفعله أو ما يقوله ، ولكن كذلك على شخصه ؛ فهو الآن مجرد زوج صالح من آن لآخر ، ولكن حينما ينتقل التغيير إلى شخصيته ، ويصبح الأمر تحولاً ، فقد أصبح الآن وبشكل حرفي - رجلاً قد غيَّر من سلوكه ، وزوجاً صالحاً ، أقرب ما يكون إلى الطهارة والصلاح ، وستشعرين بالسعادة في زواجك .

المراحل الثلاثة : الضمير ، السلوك ، الشخصية . إن التنقل بينها يحدث التغيير .

هكذا ترقبين زوجك وهو يبحر بسفينته عبر أعاتي بحار التغيير ، عندها اعلمي أن عليكِ بالصبر حتى يصل إلى برك .

١٣. عليكِ بالكثير من التعبير عن الشكر ، والتقدير ، والإعجاب . . . !

نصيحتي لكِ وهو يجتاز المراحل الثلاثة أن تبحثي عن أشياء تدفعكِ إلى إبداء الشكر والتقدير له خلال كل خطوة . بوسعك أن تشكريه وتقدريه باللفظ ، أو بالفعل ، أو من خلال ترك رسالة قصيرة على ورقة داخل صندوق غدائه أو حقيبته ، أو بإرسال رسالة إلكترونية له ، أو رسالة صوتية ، أو أي شيء من هذا القبيل . المهم أن تفعلي هذا . . . كثيراً .

أبدي التقدير لكل بادرة تنم عن أن رسالتك قد ترسخت في وعيه ، مثل أن يخبرك بأنه قد فكَّر في أن يهاتفك خلال النهار

Twitter: @alqareah

ليطمئن عليكِ ، إلا أنه قد نسى ... فعليكِ أن تبدى له تقديرك لهذا . قولى له مثلاً : " أشكرك لأنك فكرت فىّ . كان هذا لطفاً منك ، فأنا سعيدة لأنك بدأت تفهم أننى أحب أن تتواصل معى خلال ساعات النهار " ، ولو قال لك بأنه يفكر فى المجىء إليك خلال درس اليوجا والذى طالما دعوته إليه من دون طائل ، فقولى له مثلاً : " إننى ممتنة جداً لتفكيرك فى هذا يا لويس . إن مجرد تفكيرك فى هذا ينم عن تغير طرأ على شخصك ، وهذا يشعرنى بالسعادة " ؛ فعليكِ بتقدير أى بادرة تنم عن أنه يفكر فيكِ ، وأن هناك تغيراً يطرأ على وعيه .

كما أن عليك التعبير عن تقديرك له حينما يبدأ فى تغيير سلوكه للأفضل ، وحينما يبدأ التغيير فى تصرفاته .

عليك بتقدير كل تغيير : كبيراً كان أو صغيراً ، مهماً أو تافهاً ، حتى ما يبدو غريباً مزيفاً . فحينما يعود إلى المنزل مبكراً لنصف ساعة ليساعدك فى تجهيز العشاء ، أو يسألك عن آخر زيارة قمتِ بها لطبيب الأسنان ، فقد تذكر هذه المرة أنكِ تذهبين إليه ، أو يدلك لك رقبتك فى براءة ، فقولى له : " أشكرك ! وأنا أقدر لك كل هذا الاهتمام " .

فمكافأة السلوك تحفيز على تكراره ؛ حيث إنه بمثابة تعضيد إيجابى ، فمعنا نحن الرجال وحينما نقوم بعمل جيد يكون من المطلوب أن نشعر بتقديركن حتى نملك الرغبة فى تكرار الفعل ، فبداخل كل رجل حتى قساة القلوب ـ طفل صغير يحب سماع عبارات التشجيع . هذا صحيح شئنا أم أبينا . قد يرى البعض أنه مما ينتقص من الرجولة أن نحب سماع كلمات التقدير من زوجاتنا ، ولكن ثقى بى فى أننا نحب هذا ؛ لذا لا تقلقى حول رد فعلنا تجاه ذلك ، سواء تجاهلناها أو سخرنا منها أو لا ، عليكِ أن تدركى أنه فى أعماق شخصية زوجك وتحت قناع استقلاليته عنكِ هناك اعتماد كامل على رأيك فيه حتى يشعر بالرضا أو عدم الرضا عن نفسه . وأنا هنا

Twitter: @alqareah

سأفضى إليكِ بسر عن زوجك : فهو يقر فى أعماق ذاته بأن يرى فى عينيك حقيقة شخصه ؛ فقد راقبت ذات يوم فى مكتبى وجه رجل تهلل وبش حينما أبدت زوجته تقديرها لمساعدته لها فى العثور على قفازيها ذلك الصباح ، ما يعنيه هذا هو أنك تمتلكين سيطرة ما على زوجك ، لذا فمن المهم أن تقدرى وتمتنى وتثنى وتمدحى زوجك وهو يبذل الجهد للتغلب على ما هو فيه ، ولتغيير أسلوبه ؛ ليصبح زوجاً صالحاً فى نظرك .

أخبرتنى إحدىَ المترددات على عيادتى مؤخراً ، وهى سيدة تصف مجهودات زوجها بأنها " كقيادة القبطان لسفينته " ، فقالت : " إننى أتبع نصيحتك حول محاولة ملاحظة جهده وتقديره ، وأن أعبر عن تقديرى لكل بادرة تبدر منه ، وهذا أمر صعب ، لكونها بوادر قليلة ، وأنه لايزال يعانى من كثير من التهور أحياناً ، إلا أننى أرى أن الأمر يؤتى ثماره ، وأرى أن هذا يشجعه على المواصلة ؛ وأقول لنفسى إنه لمن الضرورى تشجيعه على هذا " .

حينما نبلغ نحن الرجال هذا ، وحينما نتغير بالفعل ويحدث التحول فى شخصيتنا ، يجب أن يتخذ تقديرك لنا شكل الإعجاب والحب . . . ذلك لأننا . . . نستحقه !

النقطة الأخيرة ، والتى أصيغها هنا برقة : أنه لو كان تقديركن وإعجابكن بنا فى صورة مثالية لممارسة العلاقة الحميمة بكل ما لديكن من رغبة وأحاسيس ، فإن هذا يكفينا تماماً ؛ فقد نرى فى هذا ما يفوق أجمل هدية يمكن أن تهدينها إلينا .

١٤. رحلته إليكِ ما هى إلا رحلة إلى ذاته المثلى :

عليكِ أخيراً أن تُعرفى زوجك بأنك ملاذه . أخبريه بأن قدرته على الإقرار بمسئوليته عن المشاكل التى تتولد فى العلاقة الزوجية وتصحيحها ، وأن يصحح مساره معك وأن يكون زوجاً صالحاً فى

Twitter: @alqareah

نظرك ، على يتواصل معك بأسلوب جيد ، فهذا هو مهربه مما هو عليه من نقص في النضج ، ومن عزلته ووحدته . ومن شعوره بالفشل ، وغير ذلك من الأحاسيس السيئة التي قد تنتابه وتعذب نفسه . أخبريه بأنك مخرجه من كل ذلك ومدخله إلى إحساسه العظيم بذاته ، وهو إحساس يحبه كل الرجال : إحساس النجاح . سوف يتمكن من أن يعلنها : " لقد صرت زوجاً صالحاً مع زوجتي . لقد أصبحت ناجحاً في أعظم مهامي في الحياة : أن أكون زوجاً " ، وتماماً كما قال ريتشارد جير لزوجته سوزان ساراندون في نهاية فيلم Shall We Dance : " أكثر ما أفخر به الآن هو أنكِ سعيدة بصحبتي " ، أي إنه بعد أن صار زوجاً صالحاً ، وبعد أن تعلم أن يبدى لك الحب والاحترام ، وبعد أن قطع رحلته صوبك ، وصل إلى بر الأمان . ذكريه بذلك من آن لآخر ، وعليكِ أنت نفسك أن تؤمني به : فرحلته إليكِ رحلة تَطَهُّرٍ ، وأنتِ خلاصه .

هذا صحيح بالفعل .

٤ . عمل كل منكما : حيز العلاقة

إذا أردت أن يكون زوجك متواصلاً معكِ ، قوى العلاقة بكِ ، فعليكِ أنت أيضاً أن تكوني كذلك معه . يعني هذا أن عليكِ أن تقومي بنفس ما عليه من مهمة بحث ذاتي نفسي وروحاني ، وتذكري : أنه مسئول عن معظم المشكلات التي تتولد في علاقتكما ، ولكن هناك بعض المسئولية تقع على عاتقك أيضًا .

عليكِ إذن أن تحددي مكمن العمل هنا . . . وأن تقومي به . ربما كان عليكِ أن تخرجي مما أنتِ عليه من استسلام وخنوع عشت فيه طيلة حياتك ، وأن تقهري ذلك الصمت وذلك الخوف وأن تعثري على شخصيتك وقدراتك من جديد ؛ أو قد يتمثل الأمر في أن تجدي تلك الفتاة البريئة التي بداخلك من جديد ، تلك التي لاقت المهانة

طيلة كل تلك السنوات ، فلم يكن أمامك سوى أن تختزينها فى بؤرة ما داخل نفسك وتقيمى حولها العديد من الحصون حتى لايصل إليها أى شخص ، بما فى ذلك زوجك .

لا علم لى بطبيعة مهمتك ، وقد لا تعلمينها أنتِ أيضاً ، لذا عليكِ أن تسألى زوجك ؛ فقد يعرف .

يمكنك أن تقولى له : " إننى أعلم ما عليك أن تقوم به يا " مايك " ، وهو أن تتوقف عن تطبيق ما اعتدت أن تقوم به فى بيت عائلتك . كما أننى أود أن أعلم منك ما علىّ القيام به حتى أسهم فى تحويل هذه العلاقة للأفضل " . عرفى زوجك بأنك ملتزمة بتعلم القيام بما هو ضرورى تجاه نفسك وأنك ستقومين به على الوجه الأكمل ... بشرط أن يبدأ بنفسه .

تلك هى الصفقة ، فاضمنى أن يقوم بما عليه ، وكونى مصرة على ذلك .

فلو أنك كنتِ قد أتممت بالفعل أغلب عناصر مصارحة الذات نفسياً وروحيًّا ، فإن هذه تعد خطوة حسنة ؛ فمعظم من أعرفهن من نساء قد قمن بذلك . قرأن كتباً ومقالات ، التحقن بورشات عمل ، وترددن لسنوات على العيادات النفسية ومجموعات التأمل حتى يجدن ذواتهن . فأنتن بالتأكيد رائدات فيما يخص معرفة العالم الداخلى للإنسان ، وأنتن القادرات على جذب النصف الآخر إلى ذلك العالم .

على أن الظن بأن تلك المهمة الروحانية النفسية قد اكتملت هو أكبر خطأ ؛ فأنا لم أسمع بعد بأحد أتم ما عليه من عمل !

ففى كل مرة تصر فيها الزوجة داخل مكتبى على أنه ليس عليها من عمل تقوم به ، وأن العمل كله يقع على عاتق الزوج ولا تغير من رأيها مهما كانت محاولاتى ، أعلم أن محاولة العلاج هذه ما هى إلا محاولة فاشلة . وسوف أخبركم بالسبب . السبب هو أننى خلال شهر

أو عام أو عامين من العلاج . وحينما أولى اهتمامى بالزوجة وليس الزوج . وأذكر شيئاً أراه خطأً ترتكبه فى علاقتها الزوجية ، من قبيل :

- " أوه " كلاديوس " إنك تطلبين من " إيرا " ألا يشعر بالضيق لأنك تتجاهلين وجوده حينما تذهبين لزيارة عائلتك ؛ وذلك بعدما أخبرته بأنك ترغبين فى أن يشاركك مشاعره - فإذا أردت ذلك بحق فعليك أن تحترمى وجوده ومشاعره حتى لو لم يكن لديك الرغبة فى الإنصات إليها " .
- " أسلوبك فى الحديث معه يا " بيجى " كفيل بأن يدمر شخصيته ؛ فلو أن زوجتى تحدثت معى بهذا الأسلوب ، لتركت لها الغرفة وخرجت ؛ فعليك أن تقولى لتوماس ما يليق به أن يسمعه " .
- " أجل يا تينا ؛ فأنا أعتقد أن علاقتكما الحميمة ستعود كما كانت عليه ، لو أنك استعدتِ اتزانك النفسى " .
- " يا لك من شخصية هجومية يا " آن مارى " ! حتى إن " فينس " لا يجد فرصة لأن يجبرك على إصلاح عيوبك ؛ فهو لهذا يشعر بانعدام الحيلة تجاه علاقتكما معاً " .

بعض النساء يتهربن من تلك الحقائق .

تبادر بعض النساء بالهرب من الجلسة العلاجية وهو أمر أكره أن يحدث .

إنى أعمل على أن أدعو كلاً من الزوج والزوجة فى مكتبى إلى ما أسميه بحيز العلاقة القائم بينهما . يوجد هذا " الحيز " بين جميع البشر فى جميع العلاقات ، إلا أنه يوجد بصورة قوية بين الأزواج . يمثل حيز العلاقة المجال البصرى السمعى الذى يحدث بداخله كل

Twitter: @alqareah

من الفعل ورد الفعل بين الزوجين ؛ فهو المكان الذى تتبدى فيه كل التفاعلات ، حيز الحوار المتبادل بينهما ، الحيز الذى يقول فيه الزوج مثلاً خلال جلسة العلاج ، عبارةً ما بنبرة متلطفة تعرفها زوجته ولا تحبها فيه ، ومن ثم تقول ردها مع تلك النظرة المتشككة المتربصة فى عينيها ، ثم يرد هو مع ابتسامة صفراء غاضبة ، فتجاوبه بأن تبدأ بالصراخ فى وجهه ، وعيناها متوقدتان غضباً ، حينها يمتعض من تلك النظرة فيقاطع صراخها بصراخ أعلى ، وهكذا يتنافسان ، كراً وفراً ، يحدث فعل ورد فعل ، كل منهما يدلى بدلوه بما يضيق حيز العلاقة بينهما ، بينما أنا جالس أرقب فى صمت ، بل ربما تنتابنى أفكار مجنونة وقتها .

حيز العلاقة هو المجال الذى تحدث فيه جميع " اللقاءات " بين الزوجين ، وتلاحظ فيه اختلاف نبرات كلامهما لبعضهما البعض ، والتعبيرات الظاهرة فى أعينهما ووجهيهما ، وما يقومان به من أمور كبرت أو صغرت تجاه بعضهما البعض وخلال اليوم . إنه المكان الذى تقول فيه : " لا أعتقد أن أحداً يفهم حقاً حقيقة أننى أعمل طيلة اليوم ، ثم يتوجب علىَّ أن أعود إلى المنزل لكى أطهو الطعام لهذه العائلة " ، عندها يومئ برأسه ، وكأنما فهم ما تقصده ، وتتبدى نظرة تعاطف فى عينيه ، فترى كل هذا فتستريح أعصابها ! إنه المكان الذى يكون فيه كل من الزوج والزوجة فى غاية التوتر وهما يتحاوران لدرجة أن الحوار لا يكون حواراً على الإطلاق ، بل هو تبادل لإطلاق النار يصم آذانهما ، فلا يسمع أحدهما الآخر . إنه المكان الذى يترك وراءه فيه رسالة على زجاجِ سيارتها تقول : " أتمنى لك يوم عمل طيباً يا عزيزتى . أراكِ قريباً . سوف أعد أنا العشاء هذا المساء " . وحينما تعود إلى المنزل من العمل لتراه واقفاً مرتدياً مريلة المطبخ بالقرب من الموقد ، تبتسم وتقترب منه لتحتضنه فى امتنان ؛ ذاك هو المكان .

Twitter: @alqareah

أقول عادةً للزوجين : " ضعا فى حيز العلاقة ما يسهل من تواصل شريك حياتك معك ، فضعا الامتنان ، والتقدير ، والتفاهم ، والاحترام ، والحب ، واهتمام كل منكما بحياة الآخر ، وأفكاره ، وأحاسيسه . ضعا كلمات ونبرات صوت وتعبيرات وجه فى حيز العلاقة تُشعر شريك حياتك بالسكينة وتبنيا سلوكاً وأفعالاً تسعد الطرف الآخر . لا تضعا فى ذلك المكان اتهامات وانتقادات لاذعة وعصبية وسخرية ؛ فتلك أمور تقطع العلاقة ، ولو توجب أن تضعا نقداً أو اتهاماً فليكن بحذر ، وحاولا أن تغلفا ذلك بغلاف بناء حتى يجد قبولاً لدى الطرف الآخر ، فعليكما بوجه عام أن تحشدا فيه أموراً طيبة تخلق جواً من الأمان والسعادة لدى شريك الحياة ، وتدفعه إلى معاودة زيارة هذا المكان من جديد . فلو أخبرك بأنه قد أفرغ صندوق فضلات الهرة هذا الصباح ، فلا تردى بالقول : " أعلم أنك قد فعلت ذلك يا هنرى ، فأنا أقوم بهذا كل صباح . فهل تود منى أن أنحنى لك إجلالاً ؟! " . لا طائل من عبارة كهذه . قولى له مثلاً : " أشكرك يا هنرى . هذا لطف منك . سيكون من الجميل أن نتعاون فى هذا الأمر مرات قادمة ، يا عزيزى " . سيبقيه هذا داخل حيز العلاقة ، وقد يأتى بنتيجة فى نهاية المطاف " .

حاولى أن تجعلى من حيز العلاقة هذا جنة سعادة لكليكما ، وهو نفس الأمر الذى نحاول أن نقدمه لبعضنا البعض عند ممارسة العلاقة الحميمة : أن يسعد كل منا الآخر ؛ فنحن من خلال العلاقة الزوجية ككل نعمل على أن يسعد كل طرف الطرف الآخر .

تذكرى أن وراء ذلك القناع الذكورى الصامت ، وراء قناع التفرد والمقت لهذه العلاقة يوجد إنسان ، مجرد إنسان مثله مثل كل البشر حساس تجاه كل المساوئ التى يمكن أن تطرأ على حيز العلاقة : من رفض للطرف الآخر ، ولوم له ، وتقليل من شأنه واتهام ، وكر وفر . نحن الرجال نشعر بذلك ، ونتأذى بسببه ، ويجن جنوننا ، ونخجل

Twitter: @alqareah

منه ، بل نخاف منه أحياناً ـ مثلكن تماماً ، ولكننا على النقيض منكن ، فإننا لا نبوح بأى مما يعتمل فى أنفسنا لكوننا رجالاً . . . لذا نجد أنه لا يليق بنا أن نفعل هذا .

لذا فلو أنكِ أو أى إخصائى عبقرى قد نجحتِ فى دفع زوجك إلى أن يبوح بأحاسيسه حول حيز العلاقة معك ، وعما ارتكبتماه مما قلل من فرص التواصل بينكما ، وسبب أنه يجد صعوبة فى التحدث إليكِ ، وما أقحمتِهِ فى ذلك المكان من أمور جعلته لايجد مكاناً لنفسه داخله فعليكِ أن تنصتى إليه ملياً ، وأن تصدقى كل كلمة يقولها ، وأن تشكريه على بوحه لك بما يشعر به نحوك ، وأن تتغيرى وفقاً لذلك الكلام ، ومع أنك فى الأغلب ستسمعين ما لا تودين سماعه ، لكن إياكِ ، أكرر إياكِ أن تجادليه ، أو تنكرى كلامه ، أو ألا تراعى مشاعره أو أن تغضبى منه لما يكنه من مشاعر ؛ لأنك حينها ستفسدين هدفك ، وهو أن تدفعى زوجك إلى البوح بما يعتمل فى داخله ، وأن يدخل إلى حيز العلاقة معك ليتحدث عن أمور حميمية ، من قبيل مشاعره .

قولى لنفسك : " *أعلم أنه أحياناً لا ينتقى الكلام الذى يوجهه إلىَّ ، وأنه يسىء كثيراً استخدام لغة الحوار معى ، ولكن ماذا عن لغتى أنا معه ؟ ماذا عما أسببه أنا من جراح له ؟ ماذا عن سخافاتى أنا ؟ وجهلى للكيفية المثلى للتحاور والتواصل معه ؟ أم أننى أتحدث معه من واقع نضوج مترسخ فى نفسى ، بدافع رغبتى فى الجلوس للتحاور معه ، ومحاولة أن أحل بعضاً من مشاكل زواجنا ، والتحدث بأسلوب يبقيه جالساً مستمعاً إلى ؟* " .

لابد أن تعلمى مصدر الكلام النابع منكِ حتى تعرفى ما الذى تقحمينه داخل حيز العلاقة بينكما . لابد أن تعلمى منبع تصرفاتك حتى تعرفى اللغة التى تتحدثين معه بها . يعنى هذا أنكِ لابد أن تراجعى ذاتك .

Twitter: @alqareah

ذلك هو مفهوم مراجعة الذات .
فهذه هى مهمتك ، بل مهمة الجميع .

٥. قصة سيدتين

عليكِ ألا تكونى تلك المرأة ...

هى فى التاسعة والعشرين من عمرها ، تعمل ككاتب محام ، ليس لديها أطفال بعد ، متزوجة منذ ست سنوات ، وقد بدأت فى تلقى الاستشارة حول الخلافات الزوجية مع زوجها منذ عام . وأغلب أوقات العام ، كنت أركز اهتمامى على الزوج ، وهو شخص طيب محترم ، يعمل مديراً بشركة كابلات كهربائية ، ولا يعرف شيئاً ألبتة عن كيفية التواصل الأمثل مع زوجته وتقوية علاقته بها . يقضى معظم وقت يومه بمكتبه فى بوسطن ، وحينما يعود إلى المنزل يجلس إلى الكمبيوتر أو أمام شاشة التليفزيون أو بالقبو يستعرض مجموعة بطاقات كرة السلة التى يهوى جمعها . نادراً ما يتحدث إلى زوجته ، بل وأحياناً لا يراها ، على أنه لا يرى فى زواجه سوى ما يراه فى بقية جوانب حياته ، مهمة يقوم بها وحده .

كم هو مخطئ !

على أن المرء لا يسعه سوى أن يعجب بزوجته ، فقد دفعته إلى الحضور معها جلسات العلاج هذه ، وأنا أثنى عليه أنه قد وافق على المجىء أسبوعاً وراء الآخر ، وعلى مدار عام كامل ليستمع إلىَّ وأنا أحدثه بكل الأساليب ، وأنا أصفه بالحماقة فيما يخص علاقته الزوجية ، إنه عليه أن يراجع نفسه ليتغير ويغير من علاقته الزوجية ويتعلم كيفية التواصل مع زوجته ، والتحدثٍ معها . وأن يكون إلى جوارها ، ويصادقها ، وأن يكون فعلاً على علاقة بها . لقد أوليته معظم اهتمامى العلاجى لمدة عام كامل ... " برايان ، لابد أن تتحدث معها " ... " برايان ، لا يمكنك أن تنام من دون أن تقول لها

Twitter: @alqareah

تصبحين على خير " ... " برايان ، بح لها بمشاعرك " ... " برايان . حاول أن تنظر إليها وهى تكلمك " ... " برايان ، إنها سألتك سؤالاً ، أى تتحدث إليك . فرد عليها " ... " برايان ، إنها لا تريد أن تمارس العلاقة الحميمة معك لأنها لا تشعر بألفة تجاهك " ... " برايان ، كن معها الآن كما كنت وقت الخطبة ، فعلاقة الألفة تلك لم تنته بزواجك منها ! فلا يعنى زواجك منها أنك قد امتلكتها وفزت بها ، ولا ضير من أن تنسى أمرها إذن خلال ما تبقى من حياتك ! " ... " برايان ، ليس عليك أن تمارس هواياتك السخيفة هذه الليلة ، اصطحب زوجتك إلى السينما بدلاً من هذا ! بينما كانت هى تقبع فى مقعدها ، صامتةً أغلب الوقت ، وهى تنظر إليه فى تحفز لترى إن كان يفهم كلامها أو لا . ولو أنى مكانها لكنت قد استفدت من كل ذلك الوقت طيلة عام فى حياكة رداء من الصوف فى أثناء جلوسى .

إلا أن أمراً طريفاً قد حدث !

كنا قد بدأنا العام الثانى من العلاج ، وكان قد بدأ يتجاوب ، وبدأ فى تحسين علاقته بها خلال حياتهما اليومية ؛ فهو يقوم عنها ببعض المشاغل المنزلية ، يزيد من فترات التحاور معها ، يصطحبها إلى العشاء بالخارج ؛ وقد بدأ يتحدث بتشجيع منى فى أثناء الجلسات عن أحاسيسه بصراحة أكبر ، بما فى ذلك مشاعره عن مدى صعوبة أو حسبما قال : " عدم جدوى " التحدث معها أحياناً .

يقول : " أحياناً لا ترى الحق سوى فى كلامها هى ، وكأنما من المفترض أن تكون دوماً على حق ، ولو كانت لدى وسيلة مختلفة للتعامل مع أمر ما ، أو لو كان ما أود القيام به مختلفاً عما توده هى ، أو لو اختلفنا فى الرأى حول أمر ما ـ فإنها تتعامل معى وكأنى شىء لا وزن له ، فتدعى لنفسها الحق والفضيلة ، فينتهى بى الأمر

Twitter: @alqareah

وقد بدوت كالأحمق ، لذا فقد مللت ذلك مع مرور الوقت وفضلت الصمت " .

عندها بدأ الغضب يتبدى عليها تجاهه ، غضب حقيقى .

" ما الذى تعنيه بأنه من غير المجدى التحدث إلىّ ؟! إنك لا تتحدث من الأساس معى ! لم تكن أبداً معى ! أنت دوماً داخل ذلك القبو اللعين مع بطاقاتك التافهة أو أنك ... " .

كانت تصيح بقوة ، أما هو فقد جفل صامتاً ، وقد انفصل بعقله عنها ، تاركاً لها جسده فقط ، وكان من الواضح أنه على وشك أن ينأى عنها عقلاً وجسداً ، لذا كان علىَّ أن أتدخل .

" لنمعن النظر الآن فيما يجرى هنا . لابد أن أقول يا لورين بادئ ذى بدء أنك محقة . كل كلمة قلتها عن برايان كانت صائبة طيلة ست سنوات ، ولا تزال صائبة نوعاً ما ، لذا فأنتِ محقة فى غضبك هذا ، فلقد قضيت ست سنوات طويلة وسط كل هذا ، وأنا لا ألومك أبداً على أنك لم تعودى تطيقين ما يحدث .

لكن ألا ترين أنكِ تفعلين الآن - وفى هذه اللحظة تحديداً - ما يقول أنكِ تفعلينه بالمنزل حينما يحاول الحديث إليكِ : إنك تتعاملين معه بتعال ، وتنكرين عليه معرفته بك وبصفاتك ، وتصيبينه بالإحباط ؟ لقد وضع للتو شيئاً جميلاً فى حيز العلاقة ، إنه إحساس انتابه تجاهك لمدة طويلة ، وقد عبر عنه بكل مسالمة ومن دون نية إيذائك كما أرى حتى يبين لكِ حقيقة ما يشعر به . لقد كنت تطلبين منه أن يخبرك بحقيقة شعوره تجاه علاقتكما الزوجية ، وهو الآن يفعل ذلك ؛ فانظرى رد فعلك تجاه ذلك ، انظرى إلى ما تصنعينه بنفسك فى حيز العلاقة . الغضب والعدوانية . ليس هناك إنسان راشد يمكنه أن يحتمل هذا ؛ فهل هذا ما تريدينه حقاً ؟ " .

هنا حولت غضبها نحوى .

Twitter: @alqareah

" مـاذا ؟! ألا يمكنني أن أغضب منه ؟! ألن تسمح لى بالغضب ؟! لقد مرت ست سنوات بلا علاقة حقيقة بيننا فى هذه الزيجة ! وإنني فى غاية الغضب منه لدرجة أنى على وشك الصراخ ! " .

" إننى مقتنع بسبب غضبك منه . ولست أقصد من كلامى أنه لا يحق لكِ أن تغضبى ، بل عليك أن تغضبى ، ولكن تحفظى هو على أسلوب تعبيرك عنه الآن ، كرد فعل على محاولته البوح بمكنون مشاعره ؛ فهذا أمر عقيم . انظرى إليه . إن الأمر كما وصفه هو تماماً : إنه يقبع الآن خائفاً منكِ ، وأخوف من أن يفتح فمه بكلمة . إن كل ما قاله هو أنكِ شخص يصعب التحدث معه أحياناً . ولو وافقتنى فى ملحوظتى لوجدتِ أنه على حق . ربما توجب عليكِ أن تستمعى إليه فى هذه النقطة ، وأن تكونى ممتنة لكونه يشاركك مشاعره " .

حدقت فىَّ وهى ترد : " ليس عليك أن تخبرنى بما يتوجب علىَّ أو ما لا يتوجب علىَّ القيام به " ، قالتها وهى تنصرف من مكتبى !

لم أرها ، أو أرهما ، منذ تلك الساعة وحتى الآن .

فعليكِ ألا تتشبهى بتلك المرأة .

مهما كانت درجة غضبك عن حق منه ، ومهما كان رأيك من ضرورة أن يراجع نفسه ، إلا أن عليك أنتِ أيضاً أن تراجعى نفسك بدورك . هناك مستوى معين من عمل الأزواج يتعلق فيه كل الأمر كما سأوضح فى الفصل التاسع " الأكاذيب الخمسة الكبرى التى تعوقك عن التغيير " بمراجعة النفس ، سواءً الزوج أو الزوجة ، مهما كان العمر ؛ فالأمر يتعلق بنا نحن ، وبعملنا ، ويجب أن نعلم كيف نصل إلى الجانب الإيجابى بداخلنا حتى نضع فى حيز العلاقة كل ما هو مناسب .

Twitter: @alqareah

فعليكِ ألا تكونى تلك المرأة ؛ فهى قد عجزت عن القيام بما قلته ، وتوخى أن تكونى مثل هذه المرأة التى سأسرد حكايتها الآن :

كنت ألتقى بهذين الزوجين فى مكتبى على مدار ثلاث سنوات . كانت الزوجة فى الرابعة والأربعين ، تعمل مدرسة ، وربة منزل ، وأمًّا لصبيين مراهقين ، أما الزوج فيعمل منتجاً بإحدى محطات التليفزيون المحلية ، وقد كان شخصاً لطيفاً لكنه تعلق بالمقامرة على المباريات ، ومشاهدة الأفلام الخليعة . كانا قد تزوجا منذ تسعة عشر عاماً وأتيا إلى مكتبى بعدما اكتشفت زوجته علاقة أقامها قبل ذلك بخمس سنوات . كانت عملية العلاج صعبة بالفعل ؛ فقد كان الزواج على حافة الهاوية بسبب ما هى عليه من ثورة غضب ؛ إلا أن محبتهما لأولادهما ، ولأنى ظللت أنصحها بأن زوجها قابل للإصلاح ، كل ذلك أسهم فى الحفاظ على العلاقة قائمة ، وكما كنت أفعل مع الأزواجِ الآخرين ، فقد أوليت الجانب الأكبر من اهتمامى إلى الزوج ، محاولاً أن أساعده على أن يشعر بوجود رابط حقيقى بينه وبين زوجته .

فى إحدى الجلسات بعد أسبوع من الخلاف المحتدم بينهما كانت توبخه لكونه لم يتصل بها من مكتبه ذلك النهار ، كانت تعنفه بينما يحاول أن يفسر لها السبب الذى منعه من الاتصال بها ، إلا أنها لم تستمع لكلامه وواصلت تقريعه .

تدخلت أنا فالتفت إليه قائلاً :

" ماكس " ، لابد أن تفهم أنه بالنظر إلى ما فعلته بزواجك مما أحدث هذا الخلاف الهائل بينك وبين " إليزابيث " ، فإن المحافظة على تلك الشعرة الرفيعة التى تربط بينكما بتصرفات من قبيل إجراء تلك المكالمة الهاتفية يمثل أمراً مهماً لها ؛ حيث أن أيًّا مما يستحضر مشاعرها تجاه خيانتك لها ــ يُصَعِّبُ من مهمتك فى الحفاظ على اتصال تلك الشعرة الرفيعة " .

Twitter: @alqareah

قال : " إننى أتفهم هذا . أفهمه ، وأعلم أننى قد أفسدت زواجى ، وعلىّ أن أعاود بناء العلاقة ككل من خلال كل ما أقوم به ، وإننى قد أفسدت الأمر اليوم " .

عندها التفت إلى " إليزابيث " .

" كلانا يعلم أن " ماكس " يجد صعوبة فى إصلاح الأمر . وكلانا يعلم أن لأصوله العائلية دوراً فى هذا ، كما أننا نعلم أنه السبب فيما أصاب العلاقة من تفسخ ، ونعلم أن هذا العلاج ورحلة حياته ككل تتوقف على إصلاح هذه الصلة معكِ ، ومن ثم تعلم الارتباط بكِ بالأسلوب الأمثل والذى يليق بزوج تجاه زوجته وأنا سأعمل على ألا ينسى هذه الحقيقة طالما كان هنا . وأرى أنكِ تعلمين هذا ، " إليزابيث " ، ينبغى أن يخرج من أسر إدمانه هذا ، ومن كل العزلة التى يعيش فيها ، وأن يعيد التواصل بينكما ، إلا أن هناك أمراً ، " إليزابيث " ... " .

تنبهت لشىء قادم .

" إن الأمر يتعلق بأسلوبك الغاضب معه ؟ وجلده بسياط لسانك ؟ وتقريعه ؟ من هو ذلك الشخص الذى يريد أن يقوى صلته بكل هذا ؟ " .

نظرت إلى فى تحفز لدقيقة ، إلا أنها لم تعلق ، وفى خلال بضع دقائق كانت جلستنا قد انتهت ، وحينما عادا إلى فى جلسة الأسبوع التالى ، كانا أهدأ أعصاباً ، وأخبرانى بأنهما قد استمتعا بأسبوع طيب كانا خلاله فى غاية الود تجاه بعضهما البعض . عندها قالت لى " إليزابيث " : " كنت فى غاية الغضب منك الأسبوع الماضى بسبب تعليقك ذاك فى نهاية الجلسة ، وقد غادرت غاضبة وظللت غاضبة ليومين . إلا أن " ماكس " سألنى عما إذا كنت أريد التحدث إليه فى هذا الموضوع ، وعندها وافقته ، وتحدثنا على مدار ساعتين ، وأنا الآن أرى أننى قد بدأت أفهم ما كان " ماكس " يحاول أن يبوح به إلىّ

Twitter: @alqareah

حول أسلوبى الذى يحمل الكثير من اللوم والتقريع ، والذى يمنعه من تقوية علاقته بى " . ترددت لحظة قبل أن تواصل : " لقد كانت عبارتك ترن فى أذنى حينئذٍ ... من هو ذلك الشخص الذى يريد أن يقوى صلته مع وجود كل هذا ؟ كم أفادتنى تلك العبارة ! رغم أنه من الصعب على المرء أن يسمعها . خاصةً بعد كل ما قام به فى حقى . إلا أننى أعترف بفائدتها "

كونى كتلك المرأة .

٦ . المكان الداخلى

إذا أردت أن يلحق بكِ زوجك إلى داخل حيز العلاقة الزوجية الذى قد يشهد العديد من الأمور الرائعة طيلة حياتكما معاً . فإن هذا ما عليك القيام به :

تعلمى ـ من خلال أى مما هو تحت يديكِ مما قد يساعدك على مراجعة النفس من قراءة وحديث مع الصديقات والعلاج والتأمل والصلاة والحدس ـ أن تفرقى بين ذلك الجزء المنعزل من نفسك ، والذى يقول ويفعل الأفعال السيئة ، والتى تزيد من الشقة بينك وبين شريك حياتك . وذلك الجزء البناء من نفسك والذى يدرى بما هو صائب من أقوال وأفعال تحفظ العلاقة .

حاولى أن تعتمدى على هذا الجزء البناء . وسوف أحاول أن أصفه لك هنا .

هذا المكان على دراية دوماً بما هو مطلوب فى لحظة معينة ؛ مما يؤدى إلى تقوية الصلة بينكِ وبين زوجك ومع الجميع أيضاً ! وهو يجيد التعامل مع أمر كهذا ، ذلك المكان يضع فى اعتباره دوماً الأثر الذى تخلفه كلماتك وأفعالك على شريك حياتك قبل أن تقوليها أو تفعليها . هل ستسهم هذه الكلمات التى أهم بالنطق بها فى تقريبنا

Twitter: @alqareah

أكثر ؟ هل سيتحسن هذا الوضع ؟ هل من فائدة منها هنا ؟ أم أنها ستكون سبباً فى زيادة الجفوة وستزيد الطين بلة ؟ وحينما يقول لك زوجك : " كم أتمنى لو كانت رغباتك الحسية نحوى أقوى من هذا " . فعليكِ ألا تعتمدى على المكان بداخلك والذى سيرد قائلاً : " هذا مؤسف . " بارنى " . فأنا فعلاً لا أشعر بكل تلك الرغبة ! " . فهذا كفيل بهدم الصلة وقتل العلاقة تماماً . بل قولى : " لك أن ترغب فى هذا يا " بارنى " ، وكذلك أنا . إلا أننى الآن فى مرحلة سن اليأس ، والأمر صار مختلفاً عما كنت عليه فى الأيام الخوالى . علينا أن نغير من بعض عادات ممارسة العلاقة الحميمة ، ويجب أن نناقش هذا الأمر . أليس كذلك ؟ " .

لهذا فوائده ، ومستقبله ، وهذا هو المكان الذى يجب أن تعتمدى عليه داخل نفسك .

إن ذلك المكان الذى يدفعك إلى مثل هذا القول هو الكفيل بالإبقاء على العلاقة ؛ فهو يتحدث بلغة تقريب لا نفور . هذا هو المكان الذى تبحثين عنه . وعليك أن تجديه . هذا هو عملك داخل ذاتك . وكذا عملك خارجها ، ومحور عملك كله ؛ فأنا أعتقد أن هذا هو دورك . دورك فى هذه الحياة أن تتعلمى تقوية صلتك بالآخرين . هناك مكمن بداخلنا ، مكمن يتحلى بالحكمة والقوة والحب ، ويجيد استغلال ذلك ، وهو لدينا جميعاً ؛ فهو مغروس فينا ، وعلينا جميعاً استغلاله . أزواجاً وزوجات . وأيضاً كبشر يحاولون التواصل فوق سطح هذا الكوكب . فعلينا البحث عن هذا الجزء بداخلنا ، ولن تجد من هو بقادر على الاستغناء عنه .

ننتقل الآن إلى من هم فى الغالب المسئولون عن المشكلات التى تصادف علاقتهم الزوجية : الرجال ، وستجدين عند نهاية الفصول الأربعة والأربعين التى تخاطب زوجك ، فقرة بعنوان " رسالة أخيرة إلى قرائى من النساء " ؛ حيث نواصل الحديث وقتذاك .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

حوار رجل لرجل

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ١

انتبه! فأنت طرف في علاقة!

" جزء مني يكن كل حب واحترام للرجال ، وجزء مني يرى أنهم غير قادرين على الحب . فتجد المرأة نفسها وقد أصبح عليها أن تلقنهم أساسيات العواطف والوجدانيات ، وتعرفهم بأسلوب التعامل معها " .

" آن لاموت "

" الزواج علاقة ... فلم تعد وحدك الآن ؛ وهويتك لا تتحقق إلا من خلال هذه العلاقة " .

" جوزيف كامبل "

علينا أن نعترف نحن الرجال بأننا لا نفقه شيئاً عن طبيعة العلاقات البشرية ، فنحن لا نسعى حقاً إلى إقامتها . نحب العمل ، الرياضة ، السيارات ، الحروب ، الجنس ، وجميعها تقوم على وجود علاقة مع آخرين ، إلا أننا لا نحب إقامة العلاقات ذاتها .

Twitter: @alqareah

قالت لى " مارجو " وهى تتحدث عن زوجها " بول " فى أول جلسة علاج : " إن فكرته عن العلاقة هى أن عليه أن يعود للمنزل قادماً من رحلة عمل استغرقت ثلاثة أيام ، متعباً منهكاً ؛ ليلقى بالتحية على عجل ، وأنا الذى وقفت على الباب خصيصاً للترحيب به ، ويتوقف لبضع ثوان يحتضن خلالها أولاده . ثم بعدها يهرول نحو الطابق العلوى ليستحم ، ويبدل ملابسه ، بعدها بنصف ساعة يهبط للطابق السفلى . يجلس معنا إلى المائدة حتى يزدرد وجبته المفضلة فى سرعة ، رغم أنى قضيت ساعتين فى إعدادها من أجله ، وهو حتى الآن لم ينطق بأية كلمة ذات بال ، ولا حتى كلمة شكر ، ثم ينهض متجهاً إلى حجرة التليفزيون ليقبع أمامه حتى يسقط أسير النوم ، ولو أننى ناقشته فى هذا الأمر ، وقلت له شيئاً من قبيل : " هل ترى فى هذا علاقة سوية يا " بول " ؟ " ، فإنه إما أن ينظر إلى فى دهشة وكأنى مخلوق فضائى هبط للتو إلى الأرض ، أو أن يجن جنونه تجاهى . إننى أرى أنه لا يفهم حقيقة ما أقصده . بل إننى أشك حتى فى أن يكون عارفاً لمعنى كلمة علاقة من الأساس " .

إن معظم ما نقوم به نحن الرجال نقوم به وحدنا . " إننى جزيرة معزولة لايعرف سرها سواى " ... " لقد كان رجلاً يرى أن بوسعه اعتزال الناس جميعاً " ... " أنت تتمرد على الجميع ، ديسبيرادو " ... بل إن العلاقات التى نحن طرف فيها من قبيل الزواج لا نراها سوى من طرفنا نحن فقط ، أو هذا ما نحاوله .

وهذا هو ما يثير جنون المرأة .

فالمرأة تحب إقامة العلاقات . إنها تميل إليها . فلا تجد هويتها الحقيقية سوى فى العلاقات والروابط الإنسانية ، فكما أن من طبيعة الماء أن يكون سائلاً ، فإن من طبيعة المرأة أن تدخل فى علاقة ما .

إلا أننا نحن الرجال نجد فى هذا الأمر سبباً للدهشة والحيرة .

إلا أن إمعان التفكير فى الأمر يزيل كل سبب للحيرة والدهشة .

Twitter: @alqareah

فطبيعة المرأة البيولوجية تجعلها فى احتياج إلى أن تكون طرفاً فى علاقة ما ؛ فهى خلال فترة الحمل تحمل إنساناً آخر داخل جسدها لتسعة أشهر ، وهى علاقة فى حد ذاتها ، وخلال سنوات أمومتها الأولى ترعى طفلها ليل نهار . وهى كذلك علاقة كاملة فى حد ذاتها ، وهى فى أثناء ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجها تسلم له جسدها بكل رضا . وتلك أيضاً علاقة .

فمن الواضح إذن أن العلاقات هى محور حياة المرأة .

وأنت قد تزوجت من امرأة !

فما الذى يدعوك إلى الدهشة إذن ؟

ربما لم تكن تفكر فى ذلك الأمر من قبل ، ولكن إن حدث وفكرت . فإنى أرى أنك كنت تفكر على النحو التالى :

إننى رجل ، ولا أفقه شيئاً عن طبيعة العلاقات ، والحق أنى شديد الخوف من إقامة أية علاقة : ذلك لأن هناك شيئاً بداخلى يدفعنى دفعاً إلى إقامة علاقة أحتاج إليها ، ويعتمد بشدة على العلاقات مع امرأة ، مع تلك المرأة التى تزوجتها ولو أننى لم أقر بهذا ، لنفسى بالأخص ، وبسيطرة تلك المرأة علىَّ ، فإننى هالك لا محالة !

لذا علىَّ أن أكبت هذا الشعور بداخلى ، وأنساه ، وأنكره ، بل وأسخر منه ، وأغضب من كونه ينتابنى ، وأفعل ما بوسعى حتى لا أعتبره جزءاً منى . هنا فقط أستعيد صورتى كرجل متفرد لا يعتمد على أحد ، رجل ناضج ، رجل بحق ، لا يعتمد على أحد ، ويتمرد على كل القيود ... .

لو أننى لم أكن أميناً مع نفسى هنا ، لكنت قد قضيت الخمس عشرة سنة التى مرت منذ زواجى متمرداً على كل شىء ، متنقلاً من نمط وحدة التمركز حول الذات إلى آخر : العمل ، التليفزيون ، الرياضة ، الأفلام الخليعة ، أو الصمت ، الشراب ،

Twitter: @alqareah

الاكتئاب ، بينما تقبع زوجتى فى مكانها ترثى لحالها وهى تبحث فى دليل الهاتف تحت عنوان" محامى طلاق" .

فانتبه أيها الرجل ، إن زوجتك وحيدة !

بوسعك أن تعمل على إخراجها من حالة الاكتئاب بتناول الأدوية ، إلا أنها ستظل وحيدة ، وهذه هى معاناتها .

هل تسمعنى ؟ زوجاتنا يعانين من الوحدة .

لذا علينا أن نكون صرحاء مع أنفسنا .

لقد بدأت أكون أميناً مع نفسى فى عام ١٩٦٩ ، وأنا فى الرابعة والعشرين من عمرى . بعد أن تخرجت فى " كورنيل " بعامين . كنت أسكن مع صديق لى قد تخرج أيضاً بمنزل على ضفة بحيرة فى منطقة نائية من " بوسطن " . كانت " جين " البالغة من العمر واحداً وعشرين عاماً ولا تزال بجامعة " كورنيل " تزورنى قادمةً من " إيثاكا " . كانت أول عطلة نقضيها سوياً . ظهيرة يوم أحد بارد مثلج فى أواخر ديسمبر ، نتريض وسط الغابات ، والثلج يتهشم تحت أقدامنا ، نتحدث ، نعرف بعضنا البعض أكثر ، نبوح بحقيقة أنفسنا لبعضنا البعض .

كنت أقول لها : " إننى سعيد وحدى ، غير محتاج لأحد " .

كنت أردد هذا لسنوات للفتيات ، لنفسى ، للجميع : أنا لا أحتاج لأحد . كانت تلك العبارة عنوان شخصيتى ، وبالنظر إلى العائلة التى نشأت وسطها ؛ حيث كان لكل منا صومعته التى يقبع فيها دون مشاركة من أحد ، فإنى لا أعجب من كونى أنطق بهذه العبارة بكل إيمان .

أنا لا أحتاج لأحد .

إلا أنها محض هراء ؛ فالعكس هو الصحيح !

كنت أقول لـ " جين " وكلانا يسير عبر تبة من الأغصان ، وأحذيتنا الثقيلة تخوض فى الثلج ، ويدها التى احتمت بقفاز تتشبث

Twitter: @alqareah

بيدى : " إننى غير محتاج لأحد . إننى بالفعل كذلك ؛ فأنا سعيد وحدى . لست بحاجة لأحد" .

عندها توقفت ، والتفتت إلى ، وأمسكت بساعدى بيديها لتوقفنى . وحدقت فى وجهى . كانت عيناها الزرقاوان تلمعان وسط الثلج المتساقط .

قالت : " بل أنت لست كذلك . " روبرت " . أنت بحاجة إلىّ أنا " ، ثم ارتسمت على محياها بسمة عريضة جميلة .

صراحتك مع نفسك تساعدك عندما تقابل المرأة التى تكشف مكنون نفسك منذ اللحظة الأولى .

فالمرأة حملت على عاتقها منذ بدء الخليقة مهمة التواصل وإقامة علاقة معنا ، ومع تلك الرسالة رسائل الرحمة والحنو والتعاطف والتعاون بين البشر والصداقة ، وميل الشخص لآخر والثقة والحب والسلام .

إن النساء يعرفن الطريق : طريق إقامة علاقة سليمة . طريق الترابط بين البشر . طريق الحوار والإنصات لمشاعر بعضنا البعض . طريق مساعدة بعضنا البعض .

طريق الحب .

هل فهمت الآن ؟

إن زوجتك تحاول أن تلقنك الحب .

الأمر أشبه بأغنية " ديلان " التى يشدو بها للمرأة :

الحب فى كلمة واحدة ... بسيط .
كنتِ دوماً تعرفين هذا ؛ أما أنا فلم أتعلمه سوى هذه الأيام .

فالمرأة هى الحب .

تقول المرأة التى تحبنى بأننى بحاجة إليها .

Twitter: @alqareah

ما تحتاج إليه هو زوجتك .
والعالم يحتاج الآن ... إلى النساء .
هذا وبأسرع وقت ممكن ... . فه ذا الكوكب صار مرعباً مخيفاً .

الخطوة

انتبه ! فأنت متزوج من امرأة ! إذن أنت طرف فى علاقة ! معها هى !

يعنى هذا أن من المفترض عليك أن تبقى على اتصال بها ، وإليك ثلاثة أمور بسيطة يمكنك القيام بها اليوم حتى تبقى على تواصل معها . قم بأمر أو أمرين أو بالثلاثة معاً .

١. ابحث عن زوجتك الآن أينما كانت فى المنزل هذه اللحظة واسألها عن يومها وكيف مر بها ، فلو كانت فى المطبخ تعد بعض المقرمشات لأولادها ، اذهب إلى هناك واجلس على أحد المقاعد لتقول : " كيف مر اليوم بك ؟ " أو "خبرينى عن يومك" ، أو شيئاً من هذا القبيل ، ثم استمع إليها .
٢. حينما تغادر المنزل اليوم للعمل أو لإنجاز بعض المهام أو لتشذيب الحديقة بالخارج اترك رسالة قصيرة على منضدة المطبخ : " أراكِ فيما بعد يا عزيزتى . أحبك . تبدين جميلة هذا الصباح" .
٣. اترك مقعدك الأثير واجلس إلى جوارها على الأريكة وأحط جسدها بذراعك وقتما تشاهدان التلفزيون معاً هذه الليلة ، وانتهز فرصة الفترة الإعلانية لتغلق صوت الجهاز وتتحدث أنت معها عن بعض الأشياء الطريفة التى مرت بيومك .

تمثل هذه التواصلات البسيطة لب علاقتكما ، فأنتما كيان واحد ، فلابد أن تكون أنت وزوجتك على قلب واحد .

Twitter: @alqareah

كلمة للزوجة

كل الخطوات الواردة مع نهاية كل فصل مصممة بحيث تقرب زوجك منك أكثر ، وأغلبها جديد ويمثل سلوكاً غير معتاد منه ، وسوف يجد صعوبة فى الاعتياد على القيام به .

فعليكِ حينما يبدأ فى تجربتها أن تشعريه بالراحة من خلال تشجيعه حينما يحاول التقرب منك ، وأن تتجاوبى معه عندما يقوم بذلك السلوك الجديد . أخبريه بأنك ترين وتقدرين ما يحاول القيام به من خلال تلك الخطوات ، وأنكِ تتمنين أن يداوم عليها وهو يقرأ هذا الكتاب . شجعيه بوجدانك ، وعرفيه بأنكِ فخورة به لكونه يفعل ما يفعله ، وتذكرى أننا رجال ، وهو ما يعنى أن تشجيعك لنا يمثل تعضيداً هائلاً لنا عبر هذا الدرب .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٢

ماذا تريد المرأة ؟

" السؤال المهم الذى لم يجب عنه أحد قط والذى لم أستطع الإجابة عنه ، على الرغم من البحث الذى قمت به طيلة ثلاثين عاماً فى روح المرأة ، هو " ما الذى تريده المرأة ؟ " "

" سيجموند فرويد "

" إذا تعاملت معى على نحو عادل ، سأمنحك كل ما لدى من محاسن ، وأعاملك كما يليق بامرأة حقيقية ... . "

" أليشيا كيز "

يريد أى زوج مخلص أن يعرف إجابة سؤال " فرويد " الشهير .
ولذلك دعونا نسأل :
ماذا تريد المرأة ؟
قرأت القصة التالية منذ سنوات كثيرة ، وتقول :
كان هناك رجل يسير على أحد شواطئ كاليفورنيا حين تعثرت

Twitter: @alqareah

قدمه بمصباح قديم ، فالتقطه من الأرض وقام بحكه فظهر لـه جنـى . قال الجنى : " حسناً ، حسناً ، فقد أطلقت سراحى مـن المصباح ، وها هى تحدث للمرة التاسعة خلال قرنين من الزمـان ، وبـدأت أسأم من تحقيق أمانى كل فرد ، فلـن يكـون لـك أن تطلـب تحقيـق ثـلاث أمنيات ، بل لك أمنية واحدة فقط " .

فقال الرجل فى لهفة : " أيها الجنى ، كانـت دائمـاً أمنيتـى أن أذهب إلى هاواى ، ولكنى أخشـى الطـيران ، وأعـانى بشـدة مـن دوار البحـر ، فمـا قولـك إذا طلبـت منـك أن تبنـى لى جسـراً خاصًّـا إلى هاواى ، وبالتالى أستطيع أن أقود سيارتى إلى هناك وقتما أشاء ؟ " .

ضحك الجنى وقال : " أيها الرجل انتبـه ، ألا تفكـر فيمـا تقـول بشكل واقعى ؟ فكيـف لى أن أسـتطيع بنـاء هـذا ؟ فتخيـل مـدى كـبر حجم الجسر الذى سيلزمك من أجل ذلـك والمشـكلات التـى سـتحدث من أجل بنائه ، فكيف يمكن لأى شىء على وجه الأرض الوصـول إلى أعماق المحيط الهادى ؟ وما هو مدى الارتفاع اللازم للجسر كى يسـمح بعبور السفنِ تحته ؟ هل تعرف كمّ الأسمنت اللازم لأجل ذلـك ؟ وكـمٍّ الحديد ؟ فكرٍّ *ملياً* هذه المرة فى أمنيتك الوحيدة " .

فقال الرجل : " حسناً " . وجلس لفترة طويلة ليأتى بأمنية أفضـل من تلك .

وأخيراً قال الرجل : " وجدتها ! تزوجت وطلقت ثلاث مرات ، وكانت زوجاتى دائماً يشكين من عدم عنايتى بهن وأننى متبلد الشـعور ومتجاهل لمشاعرهن ، ولذلك أتمنى أن أفهـم النسـاء ، وأن أعـرف مـا يشعرن به داخلهن ، وفيما يفكرن فيه ، وسبب بكائهن ، وأن أعـرف سبب غضبهن منـى ، وأن أعـرف مـا يـردن حقـاً ، وكيـف أجعلـهن سعيدات ، و ... " .

هنا قاطعـه الجنـى قـائلاً فـى سـرعة : " هـل تريـد ذاك الجسـر بحارتين أم أربع ؟! " .

Twitter: @alqareah

ماذا تريد المرأة ؟

هذا هو السؤال .

تكمن الإجابة فى أسطورة من زمن الملك " آرثر " وهى أسطورة " دام راجنل " ، وتقول الأسطورة :

فى يوم ما كان الملك " آرثر " يصطاد غزالاً فى غابة ، وأمر أحد حراسه بالبقاء على أن يذهب فى أعماق الغابة وحده . وهناك التقى الملك بالسير " جرومر سومر جور " ، وهو فارس قوى البنيان ولديه من القوة ما جعله يحمل درعاً أسود اللون ، ويرتسم على محياه حزن قديم . بادر " السير جرومر " الملك " آرثر " بالكلام وهدده بالقتل ما لم يجد حلاً للغز الذى سيطرحه ، وكان لغز الفارس يكمن فى سؤال : " ما أكثر شىء ترغبه المرأة ؟ " وأعطى للملك سنة ليأتى له بالرد ثم انصرف .

عاد الملك " آرثر " إلى قصره فى " كارل آيل " وأخبر الفارس النبيل السير " جاوين " عن صدامه مع الفارس الأسود ، وقضى كلاهما الاثنى عشر شهراً التالية يرتحلان عبر المملكة ليسألا كل رجل وامرأة : " ما أكثر شىء ترغبه المرأة ؟ " ، وهذا ما فعلاه خلال سنة كاملة وجمعا كتاباً كاملاً بالإجابات ، ولكنهما كانا يعرفان فى قرارة نفسيهما أنه لا يحتوى على الإجابة الحقيقية !

ومع قرب الموعد ، أسرع الملك وللمرة الأخيرة إلى الغابة ؛ حيث قابل هناك عرافة شريرة قبيحة الشكل تسمى " دام راجنل " . ذات ظهر منحن ويملأ ثوبها نتوءات صغيرة ، حمراء الوجه المليء بنتوءات متورمة ، وعيناها غائمتان ، وتبرز أسنانها الصفراء من شفتيها ، وشعرها معقد ومتلبّد ، وأنفها يسيل منه المخاط . قالت العجوز للملك " آرثر " إنها تعرف الإجابة الصحيحة لسؤال الفارس الأسود وأنها ستعطيه الإجابة بشرط واحد ألا وهو أن يطلب من النبيل السير

" جاوين " الزواج منها ، وإلا فإن من المؤكد أن " آرثر " سيموت على يد الفارس الأسود .

فقال " آرثر " لها إنه لابد أن يطلب موافقة " جاوين " فى البداية ، فوافقت " دام راجنل " وعاد آرثر إلى " كارل آيل " وشرح الموقف لـ " جاوين " ، فوافق " جاوين " على الفور .

وقال للملك : " سأتزوجها فى أى وقت تحدده ، فمن أجل حبى لك لن أتردد فى الزواج منها " .

أسرع " آرثر " ثانيةً إلى الغابة وأبلغ " دام راجنل " بموافقة جاوين . فأعطته " دام راجنل " الإجابة وقالت : " يقول بعض الناس إن معظم النساء يردن أن يصبحن جميلات ، أو يرغبن فى المعاشرة الكثيرة ، أو أن يظللن ينعمن بالشباب والحيوية الدائمين ، ولكن الحقيقة أن ما تريده معظم النساء هو " الحرية " ، القدرة على الاختيار لأنفسهن ، حقهن فى اختيار طريق لهن " .

شكر الملك " آرثر " العجوز " دام راجنل " ، ثم أسرع لمقابلة السير " جرومر " ، وأعطى له الإجابة ، قائلاً :

" ما يريده معظم النساء هو حرية الاختيار لأنفسهن ، أى الاستقلال " .

فأقر السير " جرومر " هزيمته حينذاك وانطلق بعيداً .

ثم عاد الملك " آرثر " إلى القصر مع " دام راجنل " ، وتزوجت العرافة الشريرة من السير " جاوين " ، بينما كانت الملكة " جينيفير " وسائر سيدات القصر يقفن فى حفل الزفاف يبكين على هذا الزواج الجدير بالشفقة .

وبعد الزفاف ، أخذ السير جاوين " دام راجنل " إلى غرفة العرس ، وطلبت " دام راجنل " منه أن يقبلها ، وعندما تقابلت شفاههما ، إذ بـ " دام راجنل " تتحول من عرافة عجوز قبيحة

Twitter: @alqareah

الشكل إلى فتاة ذات جمال فتان . " أجمل مخلوقة وقعت عليها عيناه " .

وتفسر " دام " ذلك قائلة : " كنت خاضعة لتأثير لعنة حولتنى بالسحر إلى عجوز حدباء ، إلى أن يأتى فارس من القصر مثلك يتزوجنى ويقبلنى " .

وبالطبع فرح السير " جاوين " ، ومرح الزوجان الشابان فى غرفة عرسهما طوال الليل " .

وفى الصباح ، شكرت " دام راجنل " السير " جاوين " الذى كان السبب فى رفع اللعنة عنها .

وتقول : " ولكنها لم ترفع بالكامل . فبسببك عدت إلى ذاتى الجميل ويرجع الفضل لك ... ولكن سيكون ذلك لمدة نصف يوم فقط ! ولن يستمر جمالى ، ومن ثم ، علىَّ أن أسألك ، زوجى العزيز ، عما تشاوه ؟ فهل تريدنى جميلة فى أثناء النهار وقبيحة فى أثناء الليل ، أم جميلة فى أثناء الليل وقبيحة فى أثناء النهار ؟ اختر ، ولك ما تشاء يا سيدى الفارس " .

قال " جاوين " : " واحسرتاه ! ! فالاختيار صعب " .

فإذا اختارها جميلة فى أثناء الليل ، سيكون مضطراً إلى أن ينظر إليها طوال النهار ؛ ولكن إذا اختار أن تكون جميلة أثناء النهار ، سيعاشر عجوزاً قبيحة الشكل أثناء الليل .

قال لها : " لا أعرف ماذا أفعل ، اختارى ما ترينه الأفضل عزيزتى ؛ فقد وضعت الخيار بين يديك . افعلى ما تشائين " .

فقالت " دام راجنل " : " أشكرك ، زوجى العزيز ؛ فقد رفعت الآن كل اللعنة عنى ؛ وذلك لأنك منحتنى حرية الاختيار ، وتستحق أن أكون جميلة أثناء الليل والنهار ، وأن أكون دائماً شقراء مشرقة الوجه ؛ حيث إنك منحتنى سلطة الاختيار فيما أريده *أنا* بدلاً مما

Twitter: @alqareah

تريده *أنت* ؛ فأطلقت سراحى وعدت بى إلى حقيقتى الجميلة على نحو دائم " .

ماذا تريد المرأة ؟

تريد المرأة ما تريده هى .

تريد أن تقرر ما تقوله . تريد أن يكون لها حق الاختيار .

فتريد زوجتك أن تحصل على سلطة الاختيار .

أيها الزوج المخلص يجب أن تعتاد على أن تعطى المرأة القدرة على الاختيار ؛ وذلك لترى ماذا سيحدث عندئذ ، طبقاً لأسطورة " دام راجنل " .

الخطوة

افعل ما تريده منك زوجتك خلال الأسبوع القادم ، وسلّم بذلك .

واحرص دائماً على أن تقول فى كل ما يخصها : " اختارى أنتِ " ، " لك ما تشائين " ، " أيما شئتِ ، " أيما تحبين " ، " ما أريده هو أن أفعل ما ترغبين فيه " .

شاهد البرامج التليفزيونية التى تريد هى مشاهدتها وأغلق التليفزيون متى شاءت هى . اجلس وتحدث معها عندما تريد هى أن تجلس وتتحدث معك . خطط للذهاب إلى المكان الذى تريده أيام العطلات . قم بقيادة السيارة على السرعة التى تختارها هى . عاملها حسب الطريقة التى تريد هى أن تعاملها بها .

احرص دائماً على أن تردد على مسامعها : " لك ما تشائينه أنتِ ؛ لا أنا " .

لمدة أسبوع واحد .

تنازلات قليلة .

لمدة أسبوع واحد فقط .

وبعد أن ينقضى هذا الأسبوع ، سيتبين لك أن كلاكما أكثر سعادة عما سبق ، وأن علاقتكما أفضل بشكل دائم عما مضى ، ستنظر إليك عاشقة إياك - أو مسسفطورة على حبك - من وقت مجالستك لها فى غرفة المعيشة ، ولن تكون الخطوة هذه أمراً صعباً عليك ؛ بل هى ممتعة ، جديدة ، أشبه بلعبة مسلية .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٣

معذرة ، هل قلت " أستسلم " كما سمعت ؟

هناك حكمة تقول : " إنك لا تستسلم لأنك ضعيف بل لأنك قوى " .

" إيه . ساج "

أستسلم ؟

معذرة !

أنا لا أعتقد ذلك .

فأنا رجل ، ويعنى الاستسلام بالنسبة لى عام ١٩٥٤ فى حديقة كابوت فى نيوتن ، ماساشوسيتس ؛ حيث يجلس " فرانكى موريسون " فوق صدرى مثبتاً بيديه ذراعىّ على الأرض ووجهه القبيح أمام وجهى ، وهو يصيح قائلاً : " هل ستستسلم ؟! هل *ستستسلم* ؟! " .

أنا رجل ، ويعنى الاستسلام بالنسبة لى استسلام إحدى المدن بكل ما فيها من رجال وأطفال ونساء فيتم قتلهم بفصل رءوسهم عن أجسادهم .

Twitter: @alqareah

إن الاستسلام يعنى الهزيمة ، والذل ، والضعف ، والفشل ؛ وذلك للخاسرين !

ومما يجعل الأمر أكثر إثارة للغضب أننى أستسلم إلى *زوجتى ؟ إلى امرأة ؟* معذرة ؟

فلن يكون هناك أضعف من هذا الرجل المستسلم لزوجته !

ولكن المسألة فى حقيقتها على النحو التالى : إنه ليس من الضعف أن تستسلم لامرأة ؛ لأن ذلك لا يعنى هزيمة لك لأن النساء طالما فهمتهن فإنهن لسن بالفائزات ؛ فهن لا يردن أن يسيطرن علينا أو أن يخذلننا ، ولكنهن يردن فقط أن يكن على *علاقة* معنا ، علاقة يظللها التواصل ، فالنساء لا يردن أن نقول : " *يا عمى !* " ؛ بل يردن أن نقول ، " *يا زوجتى !* " ، *وأن نقول : " أحبك !* " ، وأن نقول : " *هيا نقضِ اليوم سوياً ! هيا بنا نتناول العشاء سوياً فى المركز التجارى !* " .

بهذا الشكل لا يكون استسلامك لزوجتك ضعفاً ، بل قوة . ويمثل ذلك الرجولة الناضجة ؛ فهذا عطاء حقيقى منك إلى من تحب ؛ وحيث إنك تشعر بداخلك بالصلابة والأمان ، فيكون بإمكانك أن تمنح نفسك إلى زوجتك دون أن تخسر نفسك ، كالشمس التى تعطى الضوء دون خسائر ، تلك هى القوة ، المليئة بالضوء .

ماذا يعنى أن تمنح نفسك إلى زوجتك ؟

يعنى ذلك الكثير ، والكثير من الأمور فى الحياة الزوجية .

وها هنا أفيدك بمعنى استسلامك لزوجتك فى رأيى فى معظم الحالات اليومية :

يعنى هذا أنه فى تلك اللحظة حيث أجلس فى غرفة المعيشة أكتب هذا الكتاب ، وتحمل " جين " فى غرفة النوم بعض الهموم ، فإن خبرتها فى الحياة فى رأيى بنفس أهمية خبرتى ؛ فنحن *زوجان* ، تمثل خبرتها النصف الثانى لخبرتى ؛ حيث إننى أعيش

Twitter: @alqareah

فى ظل خبرتها فى الحياة . كما تعيش هى فى ظل خبرتى فى الحياة . فهل أدركت المعنى ، *نحن زوجان* . فإن كل ما أفعله أو أفكر فى القيام به ، لابد أنه سيؤثر فى حياتها ، فيجب أن أفكر فى مشاعرها بشكل أساسى ، فهل أدركت المعنى ، *نحن زوجان* : أى هناك اندماج بين حياتها ومشاعرها وحياتى ومشاعرى .

يستشيط بعض الناس غضباً ويصرخون قائلين : " التكافل! هذا هو التكافل! " ... " فأنت تعتمد عليها " ... " وتربط بينكما علاقة تكافل " .

فإذا أراد الناس أن يطلقوا على ذلك تكافلاً ، فلا مانع لذلك ، ولكن فى اعتقادى أن الزواج حالة وئام مع إنسان آخر . إن الهدف من الزواج هو السكن والمودة والرحمة وأن تصبحا كياناً واحداً .

ويقول عالم الأساطير " جوزيف كامبل " : " يعنى الزواج أن كلاً من الاثنين مستقل على حدة ، ثم يصبح كلاهما واحدًا . فإذا استمر الزواج لفترة كافية ، واستمر قبولك لهذا الوضع بدلاً من وضع الانفرادية ، سترى أن ذلك حقيقى ، وأن الاثنين أصبحا كياناً واحداً " .

وقال خبير فى علم الأرواح من الهند : " إن الوئام الروحى المثالى هو وئام يصبح فيه الزوج والزوجة ملتحمين فعندما يأكل الزوج تشعر الزوجة بالشباع ، وعندما تأكل الزوجة يشعر الزوج بالشباع .... فيجب أن يصبح الاثنان واحداً . يجب أن تصبح الزوجة روح زوجها ، ويصبح الزوج روح زوجته .... هذا هو الزواج الروحى المثالى " .

وهذا ما يتمثل فى شكل التكافل بينهما للوصول إلى مستوى جديد تماماً من الارتباط فى العلاقة الزوجية ، إلى مستوى من الوئام ، أى الوئام الروحى ، إنه استسلام كل منهما للآخر ، استسلام كل منهما للزواج .

Twitter: @alqareah

وهناك المزيد مما يبدو عليّ عند استسلامى لجين مثل :

- يبدو ذلك حينما أحرص دائماً على ألا أجرحها ، ولا أتسبب فى أذى أو ألم لها مما قد أقوله أو أفعله ؛ فالله شرع الزواج من أجل أن يكون هناك سكن ومودة بين الزوجين .
- يبدو ذلك حينما أحرص على ألا أفعل ما يضايقها أو يخيفها ؛ فلا أريد أن تعيش زوجتى فى خوفٍ من أى نوع ، وخاصة ألا تخاف منى . أريد أن أكون رجلاً جديراً بثقتها فىّ ، وأن أعاملها برقة ، وبالتالى تشعر دائماً بالأمن والأمان معى .
- يبدو ذلك حينما أرغب فى أن أبقى معها كى أقضى وقتى معها وأمشيها وأحادثها وأضاحكها وأعشقها ؛ فالأساس فى كل ذلك أن نقضى الوقت سوياً . لدينا بعض من صفات المراهقين ، تلك المراهقة فى شخصيتنا التى تميل إلى قضاء الوقت سوياً .
- يبدو ذلك حينما أساعدها كثيراً ، فى كل شىء ، وبأى شىء ؛ فأساعدها على أن تخرج من حالة المزاج السيئ أو الضغوط النفسية ، وأساعدها حتى فى الاهتداء إلى ما يسبب صوتاً غريباً فى سيارتها ، وأساعدها عندما تريد أن تحمل شيئاً ثقيلاً ، وأساعدها عندما تريدنى هى أن أحملها .
- يبدو ذلك حينما أستشيرها فى كل قرار مهم أريد أن أتخذه فى حياتى ؛ فأذهب إليها طلباً لحكمتها التى أفتقدها دائماً وأحتاج إلى من يشجعنى ويوحى لى بالأفكار على نحو دائم . " قولى لى يا " جين " ما يحفزنى لاستكمال كتابة هذا الكتاب ؛ فقد سئمت منه . لم أعد أشعر بأننى أميل لكتابته " .... فقالت جين : " أنت *تمثل* هذا الكتاب يا " روبرت " ؛ فأنت الرجل الذى يملك قدراته لكتابة هذا الكتاب ، واسرد الكتاب من منطلق خبرتك . عندئذ سيخطر ببالك كل ما تريد أن تقوله فيه " .

Twitter: @alqareah

- يبدو ذلك حينما أشعر بالمتعة داخلى عندما تشعر هى بالمتعة .
- يبدو ذلك حينما أكون مخلصاً لها تماماً ، وأكون شريكها فى كل أحداث حياتها .
- يبدو ذلك حينما أقتدى بها فى حنانها ، وفى مرحها غير المحدود ، وفى شجاعتها ، وفى نظامها ، وفى تكريس حياتها للحب والحقيقة .
- يبدو ذلك حينما أحاول باستمرار أن أعمق حبها لى ، ولكن نظراً لتنوع مقاييس عمق الحب لدى كل شخص ، فلن أستطيع أبداً أن أدرك تمام الإدراك ذلك ؛ فمن الواجب أن أحاول دائماً فى حياتى كلها أن أزيد حبها لى .
- فإذا كان ذلك استسلاماً أو خضوعاً ، فهو استسلام طيب ؛ فأنا أستسلم لأجل سعادة زوجتى ، وأنا زوجها : وبالطبع أريدها أن تكون سعيدة ، وأن أتصرف وفقاً لذلك .
- يبدو ذلك حينما أقر كثيراً بعرفانى بالجميل . تغنى " نتالى ميرشانت " فى أغنيتها " الحنان والكرم " إلى من تحبه وتقول : " أود أن أشكرك ، وأن أقر بعرفانى بالجميل ، وأقر لك بحبى واحترامى لك " ، وتنتهى الأغنية وهى تكرر : " أشكرك " أكثر فأكثر ، وكأنك حينما زاد حبك فى قلبى عمقاً ، أى موقع الاستسلام الحقيقى ، فكل ما تستطيع أن تقوله لشخص تحبه هو *أشكرك* " .

أشكرك يا " جين " ؛ لأنك تمنحيننى حناناً وكرماً كثيراً ، فإذا كان هناك امرأة مذهلة ستكون أنتِ .
أشكرك ، أحمد الله لإنعامه علىّ بكِ .

قلت " أستسلم " كما سمعت ؟
نعم قلت ذلك .

Twitter: @alqareah

وهذا أمر محبوب ، واستسلام محبوب ، ودعنى أقل لك كيف هذا .

الخطوة

فكّر ملياً فى أمر الاستسلام .

ما هى التداعيات المرتبطة بفكرة الاستسلام ؟

هل تدرك الاختلاف بين الاستسلام على سبيل الهزيمة والاستسلام على سبيل الحب ؟ هل تشعر بمقاومة داخلك لأن تمنح نفسك إلى زوجتك على النحو الذى ذكرته ؟ كيف ذلك ؟ هل هذا يعتبر " هزيمة " لك ؟ هل تكون على هذا النحو مهزوماً على سبيل تفسيرك للانهزام ؟ فإذا اشتركتما فى الأفعال ووهبت نفسك إليها على النحو الذى وصفته ، ما الذى تعتقد أنها ستمنحه لك فى المقابل ؟ هل تعتقد أنها ستمنحك شيئاً فى مقابل ذلك ؟ هل تعتقد أنك تحصل منها على نفس الهبة التى منحتها إياها ؟ وهل تعتقد أنها قد تستسلم لك بنفس طريقة استسلامك لها ؟ هل تعتقد أن كلاً منكما سيصل أخيراً إلى كل ما يريده الطرف الآخر بشكل مستمر ؟ هل تسمعنى ؟ هل هناك من يسمعنى ؟

فكّر فى ذلك مليًا .

واذهب الآن واسأل زوجتك عما إذا كنت تفعل فى نطاق المنزل ما لا تحبه هى وترغب فى أن تكف عن فعله !؟ على سبيل المثال عندما تناديها من أى غرفة أخرى وتنتظر منها أن تترك ما تفعله فورًا لتأتى إليك ، أو تتعجلها عند حديثها مع أصدقائها عبر الهاتف ، أو أن تترك المرحاض مكشوفاً .

فعندما تخبرك عن ذلك ، فأجبها بسرعة : " لن أكرر ذلك ثانية " .

واستسلم لذلك ، ولا تكرر ما فعلته ثانية .

Twitter: @alqareah

الفصل ٤

متى تعرف أنك " رجل " بمعنى الكلمة ؛ ولست " أحمق " بمعنى الكلمة ؟

" عليك أن تقدم خدمة لشخص ما " .

" بوب ديلان "

" أفهم ما يتمتع به الأبطال من قلب كبير . . . وهو شجاعة عصرنا الحالى وكل العصور " .

" والت وايتمان " .

يتحلى الرجل بروح البطولة ، ودوره فى تطور الجنس البشرى دور بطولى ؛ فقد كان هو الحامى والعائل والمحارب الصياد والبناء والمصلح والمدافع والذى بذل قصارى جهده حتى يحول هذا الكوكب الخطر إلى مكان حياة آمن وأكثر راحة . هذا أمر متأصل فيه ، وهذا هو أسلوب تعبيره عن الحب .

لهذا ينهض صباح كل يوم ليذهب إلى العمل ؛ ليعمل بأقصى ما فيه من طاقة ، دون خوف . إنه يخاف من الخطر ، إلا أنه يواجهه

Twitter: @alqareah

وقتما تقتضى الحاجة إلى أن يدافع ويحمى من يحب . يبذل ما يستطيع حتى يوفر لهم ما يحتاجون إليه . يقدم خدماته بحماس فارس وبصبر واحتمال جمل .

أى إن شخصية الرجل شخصية عظيمة ؛ فهو بطل فى إيثار من يحب على نفسه . إنه حقاً كذلك ؛ فكم هو رائع !

لكن ... حينما يكون على النقيض من ذلك .

حينما يكون أحمق .

فليس هناك شىء يمنعه من أن يكون أحمق فى بعض الأحايين .

يكون أحمق حينما تنحصر خدماته البطولية هذه على نفسه فقط دون من يحب ، ألا تتعدى حدود ذاته الأنانية ، وذلك الأبله القابع داخله محاولاً أن يثبت أنه أكبر وأقوى وأهم مما هو عليه حقاً من خلال التحكم والتسيد على الآخرين ، وتخويفهم وإرهابهم ، وأن يكون هو وحده محور كل شىء .

ذلك الطفل الفاسد المدلل .

الأحمق .

المعقد .

كان أغرب أحمق قابلته خلال ممارستى كاستشارى للعلاقات الزوجية شخصًا يدعى " شيت " يرى نفسه شخصاً روحانياً ، إلا أنه كان فى الحقيقة أكثر وغد أنانى ، مدعٍ ، متبجح ، خطا داخل مكتبى ، وكان يعامل زوجته " سيندى " وهى من ألطف من قابلت معاملة قذرة . كان من الرجال الذين يتوقعون من زوجاتهم أن يمارسن العلاقة الحميمة معهن بعد الصياح والصراخ فيهن لأمر تافه نسينه . إنه يلوم " سيندى " على انغماسه يومياً فى مشاهدة الخلاعة على شاشة الكومبيوتر ، قائلاً : " إنها لم تعد تميل إلى إغرائى بجمالها " ، بل إنه أحال الحياة فى المنزل إلى جحيم لمجرد أن أحد أفراد العائلة قد شرب كامل عصير البرتقال من دون أن يترك له بعضاً

Twitter: @alqareah

منه ، وعندما كان يغفو فى حجرة المعيشة ـ وهو الأمر الذى يفعله كثيراً ـ فإنه يتوقع من كل من فى المنزل أن يسير على أطراف أصابعه كالشبح ، وألا ينبس أى منهم ببنت شفة . تعد زوجته العشاء له ولأولاده ، وبعد العشاء يتوجه إلى حجرة مكتبه ويغلق بابها بينما تنظف " سيندى " التى أصبحت الآن فى غاية الإنهاك صحون العشاء . إنه يلوم " سيندى " على كل أخطاء الزواج ، وهو مقتنع بذلك من خلال ما يدعيه من معرفة بالنفس البشرية ، ويحاول أن يقنعها بأن المشكلة الحقيقية فى زواجهما تكمن فى أنها تعانى من اكتئاب حاد ، وعليها التوجه إلى طبيب نفسى لتتحصل على العلاج اللازم .

قلت له ذات جلسة : " لا أعتقد أن هذا هو التشخيص المناسب يا " شيت " ؛ فأنت تصف الأمر على أنه هوس ، بينما هى فى رأيى فى غاية الرعب منك لدرجة أنها لم تعد تعرف ما يتوجب عليها أن تفعله ، وما تصفه بأنه اكتئاب لديها ليس سوى اليأس الذى يحس به كل شخص عاقل يرتبط بك أنت . إن الأمر أشبه بذلك الفيلم Gaslight يا " شيت " ، حينما كان تشارلز بوير يحاول أن يدفع زوجته " إنجريد بيرجمان " والتى كان يحتبسها داخل منزلهما إلى الاقتناع بأنها مجنونة طيلة الوقت ، بينما فى حقيقة الأمر هو المجنون إلى أن يظهر " جوزيف كوتين " ليخبر بيرجمان بالحقيقة قائلاً : " إنكِ لم تُجَنِّى . بل هناك من يحوِّلك ببطء وبقصد إلى شخص مجنون " . وهذا بالفعل ما يحدث فى زواجكما ؛ فأنا لا أعتقد أن " سيندى " مصابة بهوس الاكتئاب ؛ بل أرى أن هذا تشخيص غير سليم ، وأعتقد أن التشخيص السليم لا يتعدى كونك أحمق " .

حينما قلت له كذلك ، قبع فى مكانه وارتسمت ابتسامة بلهاء على وجهه وهو يحدق فى ساعته . كنت أود أن أقتله . وقد رأيت أن ما يحتاج إليه هذا الزواج من الناحية العلاجية هو أن تلقن

Twitter: @alqareah

" سيندى " هذا السخيف درساً . مكث معى لخمس جلسات قبل أن يغادر بلا رجعة . لم أكن مندهشاً لهذا فبعض الحمقى قد وصلوا إلى درجة من الحماقة تدفعك إلى العجب للسبب الذى دعا زوجاتهم إلى الارتباط بهم فى المقام الأول ، وحافظن على استمرارية تلك العلاقة .

حينما يتحول الرجل إلى أحمق ؛ فإن سلوكه ـ خاصةً تعامله مع الآخرين ، وبالأخص زوجته ـ يصبح مريعاً . مرعباً ؛ حيث يتعامل معها كخادمة لا يتوقع منها سوى أن تطيع أوامره . فحينما ينال ما يريده منها ، يمكن أن يبدى بعض اللطافة ، أما إن لم يحدث هذا ، فلا تلومن الزوجة سوى نفسها حينها . فسيصبح صامتاً ، متجهماً ، غضوباً . لحوحاً ، عالى الصوت ، عنيفاً . سيئ الطباع . تشبه تصرفاته تصرفات الأطفال ، وينغلق كليةً فيتحول إلى حصن منيع لا منفذ إلى داخله ، ولن يهتم سوى بنفسه فقط ، ولن يهمه أى شخص سواه .

إلا أن هذه ليست الرجولة . بل هى نقيضها . إنها النرجسية ، أى إنها المثال الحقيقى للحماقة التى يمكن أن نكون عليها نحن الرجال .

أرجو ألا يغضب الرجال منى ، فقد كنت أحاول أن أفرق بين الرجل الحق وَالأحمق بالفعل .

فلكى تتحول إلى زوجٍ صالح ، يجب أن تتخلى عن تلك الحماقة وتصير رجلاً حقاً ، بطلاً ، وهنا الفارق الكبير .

إن الأمر يتمحور حول الشخص الذى نحاول إسعاده .

Twitter: @alqareah

الخطوة

توقف واطرح على نفسك هذا السؤال التالى خلال تعاملاتك اليومية مع زوجتك طيلة هذا الأسبوع :

" من الذى أعمل على خدمته وراحته هنا ؟ وبخاصة حينما يكون هناك أى خلاف فى وجهات النظر عن كيفية استغلال الوقت والجهد أو أى شىء متاح أمامكما " .

لو جاءت إجابتك " أنا " ، فإن هذا يعنى أنك أحمق ، وعليك أن تتوقف عن هذه الحماقة وأن تعمل على إسعادها هى .

فلو كنت مثلاً راقداً فى الفراش مع زوجتك قبل النوم . وهى تقرأ ، بينما تشاهد أنت فيلماً رخيصاً من أفلام العنف والإثارة ، فاعلم أن هذا لا يسعدها ، بل هى فى الحقيقة تكره مثل هذه النوعيات من الأفلام ، وستطلب منك أن تغلق الجهاز حتى تنعم ببعض الهدوء ، وأنت متفاعل مع الفيلم ولن تغلق الجهاز ، وتجد فى طلبها منك هذا تجاوزاً للحدود . وتمضى دقيقة وتكون هناك حاجة إلى اتخاذ قرار .

عندها عليك أن تبنى قرارك على التيقن من الشخص الذى تعمل على خدمته وإسعاده فى هذا الموقف .

قرر أن تكون هى هذا الشخص .

وأغلق الجهاز يا أحمق !

أما ذلك الشعور الذى تشعر به عند إغلاق الجهاز فإنه يسمى ... الرجولة .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٥

تذكر أنك عظيم الشأن

" عندها التفت إلى نفسى لأقول لها : ومن أنت ؟
وكانت الإجابة . . . رجل بحق ! " .

" ساينت أوجستين "

" الرجولة شىء رائع بحق . . . إذا ما وجدت التعبير السليم عنها " .

د . هـ . " لورانس "

نعم ؛ فقد تكون أحياناً أحمق بل وما هو أسوأ من هذا ، فأنت بحاجة فعلية إلى التغيير وهذا شىء ضرورى ، كما أننى أعلم أن صراحتى معك مؤلمة عبر هذا الكتاب ، ولكننى أرى أنك تستحق ذلك ، بل عليك ألا تنسى هذا أبداً .

هناك شىء آخر عليك أن تتذكره :

أنك عظيم الشأن .

إننى لا أثنى عليك هنا ، كما أننى لا أسخر منك . إن ما أقصده هو أنك بالفعل ... عظيم الشأن .

Twitter: @alqareah

فما يدعونى إلى هذه المصارحة الفجة مع الرجال هو حقيقة أننا بحاجة إلى أن نعيد صياغة أنفسنا من جديد ؛ فما إن نستجمع زمام أنفسنا . وما إن نتصرف من خلال حقيقة مكنون أنفسنا ، وبدافع من رجولتنا الحقة وليس من خلال نزوة تسلط وفرد عضلات أسماها مجتمعنا خطأً بالرجولة ، فإننى متيقن من أن الدنيا كلها ستنبهر بنا .

هل نحن فى الغالب مخطئون ومسئولون عن مشاكل زواجنا وتعاسة زوجاتنا ؟ نعم . هل نحن فى الغالب المسئولون عما تشعر به عائلاتنا من ضيق . وعن كل ما أصبح يحيط العالم من مخاطر ؟ بالفعل . إلا أننا سنعمل على إصلاح كل هذا ؛ سنصلح من أحوالنا . يقول الحكيم إن أعظم خطأ هو أن يتولد لدى المرء اقتناع بأنه سيئ لا نفع فيه ، وليس بإمكانه أبدع مما كان ! فعليك أن تولى نفسك أكبر قدر من الاحترام ، وأن تتذكر أنك عظيم الشأن .

الرجال عظماء الشأن .

نحن أقوياء ، معطاءون ، معاونون ، رحماء .

تميل عقولنا ، وعضلاتنا ، وجسارتنا إلى مساعدة الآخرين وتقديم العون لهم . لا نتردد عن قبول أى تحدٍ ؛ فقد اعتدنا أن ننقذ غيرنا من أزماته بل قد ننقذ حياته . إننا قادرون على تصميم وتصنيع وبناء وإصلاح أى شىء ؛ فالعطاء متأصل بداخلنا ، وسوف نخصص حياتنا ، وقد نخاطر بها ، ونهبها لخدمة من نحب .

تنصحنا الكتب المقدسة بأن نحب لغيرنا ما نحبه لأنفسنا ، وبعضنا ـ نحن الرجال ـ يعمل على هذا كل يوم وعبر أنحاء هذه الدنيا .

نحن نعمل يا رجال ، وقادرون على أن نعمل (كما سنرى فى الفصل التالى) . ولو اقتضى الأمر ، فإننا نعمل بما يتعدى حدود

Twitter: @alqareah

قوانا ، وقدرة تحملنا ، وصحتنا . نقوم بعملنا المعطاء . وعطاؤنا هو ما نتقدم به للعالم . وهو واجبنا الذى نؤديه فى كل يوم .

نحن إذن نستحق أن يتطلع إلينا الآخرون فى إعجاب! كما أننا نتمتع بالوسامة ، إننا أقوياء ، ومفتول العضلات ، شديدو الجاذبية ، والقوة لدى البعض منا ليست جسمانية بقدر ما هى عقلية ، قوة عزيمة وروح .

كما أننا نلعب ، نحب أن نلعب ، فما كل تلك المباريات التى نحرص على مشاهدتها سوى لعب فرق من الرجال المفعمين بالحيوية والطاقة التى لا يعرفون طريقاً لتصريفها سوى بالنزال الرياضى مع غيرهم من الفرق ، ونحن نجد التسلية فى مثل هذه المباريات ؛ فهى ما نتوق إلى متابعته ، فنحن من داخلنا نريد أن نلعب . تلك هى تسليتنا . فلو منحنا بعضاً من وقت الفراغ لابتكرنا خلاله لعبة تملأ ذلك الوقت لهواً .

تلك هى بعض من الأساليب التى يجدنا فيها الغير رائعين . ولو كنت تريد أن ترى الآخرين ، فما عليك سوى أن تنظر حولك ، أو أن تنظر فى المرآة .

نحن قد جُبلنا على الخير والصدق والعطاء ؛ فنحن أزواج وآباء وأبناء وإخوة صالحون ، نقوم بواجباتنا وننهض بمسئولياتنا عبر أرجاء الدنيا . هناك المليارات منا ، ونحن نستحق نيل احترام العالم وإعجابه ومحبته .

كنت أقود سيارتى ذلك اليوم عبر الطريق السريع حينما رأيت سيارة وقد توقفت معطلة ، وغطاء محركها مفتوح ، على جانب الطريق . كانت السماء تمطر ، بينما تقف سيدة حاملة مظلة عند باب السيارة بينما تعلق بجسدها طفلاها ، وكان هناك رجلان منهمكان فى إصلاح عطل المحرك ، وقد شمرا عن ساعديهما . كانا قد أوقفا

Twitter: @alqareah

شاحنتهما وترجلا منها هرعين إلى مساعدتها . عندها سرت بجسدى قشعريرة فخر بهذين الرجلين وبكل الرجال .

ذلك هو جوهر الرجولة .

تقديم العون ، تقديم الخدمة ، المهارة ، روح الفريق ، حسن المعاملة .

ذلك كله أنت .

فأنت رجل بحق . أنت بالفعل هكذا ، كما أنك رجل حقاً حينما ترغب فى أن تصبح أفضل مما أنت عليه .

فلوٍ لم تكن كذلك ، فما ظنك أنه دافعك لقراءة هذا الكتاب ؟

فكر فى هذا .

أنت بالفعل بحاجة إلى أن تتغير ، إلا أن هذا لن يتحقق لو كنت تظن أنك أحمق ، فلو كنت تظن هذا ، فعندها كنت ستستمر فى تصرفاتك الحمقاء ، فعليك إذن أن تثق فى أنك شخص طيب الطباع . واعلم أنك تستحق الخير ، وأنك عظيم الشأن ، نبيل الخلق . عندها ستصبو إلى كل تصرف نبيل ، وسترغب فى العطاء وفعل كل ما هو جيد ، وستكون ذلك الزوج الصالح الذى يكمن فى أعماقك .

نحن هنا نتحدث عن الإمكانات ، والإمكانات تعنى القدرة الكامنة ، فالقدرة الكامنة فى شجرة بلوط مثلاً تكمن فى البلوط نفسه ، والفراشة قدرتها فى شرنقتها ، فبداخلك بالفعل ما تريد أن تكونه !

الأمر أشبه بما ذكرته لأحد الأشخاص خلال إحدى جلسات العلاج والذى كان غير راض عن نفسه : " زاك ، إنك لست بالفاشل كما كان ينعتك والدك دائماً كلما رآك . تلك مجرد فكرة قديمة رسخت فى عقلك ، وهذا ينطبق كذلك على كل تلك الأحاسيس بأنك تافه لا نفع منك . إن " ديبورا " لا تراك على كل هذا السوء ، بل هى معجبة بك ، وكذلك أولادك ، فأنت شخص عظيم ، وأنا أراك

Twitter: @alqareah

عظيماً فمن هو ذلك الذى سيستمر على حضور هذه الجلسات العلاجية أسبوعاً بعد الآخر ، ويكون قادراً على مراجعة نفسه بكل هذا العمق سوى رجل عظيم ؟ ولو لم تكن كذلك ، فما هو الذى يدعو " ديبورا " إلى أن تجلس هنا تراقبك وفى عينيها كل هذا الحب ؟ " .

اعلموا أيها الرجال أن الأمر مهم جداً ؛ فأساس عظمتنا كرجال هو أن نقر ونقدر هذه العظمة . إن الموضوع يتلخص ببساطة فى أن كل ما علينا أن نقوم به هو أن نصبح على العظمة التى نحن عليها حقاً .

الخطوة

اطلب من زوجتك أن تسرد عليك الجوانب التى تدفعها إلى أن تجد فيك ذلك الرجل العظيم والزوج الرائع ، دون مبالغات منها ، ودون اعتراض منك على ما ستقوله . عليك أن تصمت وتدوّن ما تقوله .

ثم خذ القائمة واقرأها مراراً وتكراراً طيلة الأيام القليلة التالية . دعها تترسخ فى عقلك ، دون أن تقحم عدم تصديقك وشكوكك عليها .

فإذا تطرق إليك الشك ، عليك أن تعود إلى زوجتك وتطلب منها أن تكرر سردها عليك ـ واعلم أنها ترى فيك رجلاً حقاً وزوجاً رائعاً ـ بينما تنصت أنت إليها .

عندئذ قرر أنك كلما قمت بأمر جيد يكون عليك أن تثنى على نفسك . أى أن تخصص لحظات تمدح فيها شخصك ، هذا كلما فعلت ما حقق النفع لآخرين ، أو نفذت أمراً شاقاً ، أو سلكت سلوكاً طيباً ، أو حققت هدفاً بدا صعب المنال ، أو حاولت أن تجرب سلوكاً جديداً تجاه زوجتك .

اشكر نفسك على كل الأمور الرائعة التى قمت بها ، وذلك الرجل الرائع الذى هو " أنت " .

Twitter: @alqareah

- " لقد قمت بعملى اليوم ، لقد أديت واجبى ، وذهبت إلى العمل ؛ لأعمل بجد ، وأوفر كل شىء لعائلتى " .
- " إننى أحب أولادى وأقضى وقتاً طويلاً معهم ، وهم يحبون ذلك حتى إننى مدرب فريقهم لكرة القدم " .
- " لقد تركت تلك السيدة تتخطانى بسيارتها فى الطريق اليوم " .
- " هاتفت أختى الليلة الماضية لا لسبب معين ، سوى أن أطمئن عليها ، وتيقنت من أنها قد سعدت لذلك " .
- " كم أنا شخص طيب ! فليس من السهل على المرء أن يفعل ما أفعله فى حياتى ، إلا أننى فعلت " .

عليك أن تثنى على نفسك ، وأن تقدرها ، وأن تشكرها .
خذ هذه الخطوة بمنتهى الجدية .

Twitter: @alqareah

الفصل ٦

الرجال فى العمل

(أنت تعلمين أننى أعمل طوال اليوم لأوفر لك المال اللازم لشراء احتياجاتك) .

فريق " البيتلز "

(قام الرجال بعملهم بكل إخلاص) .

مقتطفات من إحدى المجلات

إليك الجانب الأصعب ، وهو جانب العمل .

يجب علينا نحن الرجال من ناحية ، أن نعمل إلا إذا كنا أثرياء ، وأن نحصل على رزقنا بكد الجبين لتوفير الطعام والملبس والمسكن لعائلاتنا ، فنحن نقوم بذلك لمدة ثمانى أو عشر ساعات وربما اثنتى عشرة ساعة فى اليوم ، فى خمسة أو ستة أو سبعة أيام فى الأسبوع . وفى خمسين أسبوعاً فى العام لمدة أربعين أو خمسين عاماً . هناك الكثير من العمل ! بعض منا يحبه ، والآخر لا يحبه ولكن هذا لا يشكل فارقاً ؛ فليس لدينا خيار سوى أن نعمل ، فنحن الرجال

Twitter: @alqareah

نقوم بما يستوجب علينا القيام به ، إذن فنحن نعمل بالفعل لفترات طويلة لخدمة عائلاتنا والعالم ، فيعد ذلك شكلاً من أشكال التضحية .

يقول خليل جبران : " العمل محبة " .

هذا من ناحية ومن ناحيةٍ أخرى قد يتجاوز العمل نطاق الخدمة والحب بالنسبة لكثير منا ، ويصبح إدماناً للعمل ، وذلك يعتبر إلزاماً نفعله بدافع الخوف وبدافع الطمع ، أى إنها أشياء نفعلها بدلاً من الحب ونوعاً من الإدمان ، هو لدينا جميعاً ، ويدرك القليل منا وجوده ، وذلك لأن معظمنا لديه هذا الإدمان .

والعمل يخدم زوجاتنا وهن يقدرننا حق التقدير لما نقوم به من إسهام عظيم فيما يخص الحياة الزوجية وأسرنا هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى يمثل العمل مشكلة ، وفي بعض الأحيان قد يصل إلى أن يكون أكبر مشكلة فى الزواج ولا يخدم زوجاتنا بل يصبح سبباً فى هجرنا لهن وما يشعرن به من غضب وإحباط ولا يقدرنه ويدفعننا إلى أن نمر بوقت عصيب للغاية معهن بسبب ذلك .

مما يحدث فى مكتبى طوال الوقت :

يأتى إلى زوجان على غير وفاق ويشعران حقاً بالإحباط والتعاسة ، وأهم هذه المشاكل التى يواجهونها أن الرجل غير متواجد بالمنزل ولا يقضى وقتاً مع زوجته أو الأطفال ، ودائماً ما يكون مشغولاً فى العمل ، وتتضرر الزوجة من عدم وجوده بالمنزل وانفصاله عن العائلة هكذا ، حتى إن تواجد فى المنزل فهو دائماً متعب .

وحينذاك يغضب الرجل ، ويفسر ذلك بأنه ليس لديه خيار سوى العمل ؛ فعليه أن يعمل ! والعمل يتطلب منه ذلك ، وهذا العمل هو الذى يسمح لها بالتسوق وشراء مستلزماتها و ... إلخ ... إلخ .

وتجلس المرأة هناك محدقة وتنظر بعينها فى كل مكان وكأنها تبحث عن فرن لتدخل رأسها فيه وتلتفت إلىَّ بحزن قائلة :

Twitter: @alqareah

" لا يمكننا التحدث عن هذا . أنت ترى ما يحدث . لن نصل إلى نتيجة بذلك . نحن في حاجة إلى المساعدة " .

لذا آخذ نفساً عميقاً وأخبرهما عن طبيعة العصر الذى نعيش فيه جميعاً .

" نحن نعيش جميعاً فى وقت تحكمه المعايير الذكورية ؛ حيث إن الهدف الرئيسى من الوقت على هذا الكوكب هو قضاؤه فى تكوين تراكم لا نهائى من المال من خلال العمل ، ويعتبر المحرك الرئيسى للوقت هو نظام اقتصادى عالمي يسمي بالرأسمالية المركزية التى تجعل قضاء الوقت بهذه الطريقة أمرا حتميا " .

ويطالب العصر الذى توقيته ذكورى بشكل مباشر أو غير مباشر طوال الوقت بعمل الرجل ؛ فهو يتغيب فى العمل كثيراً ، وحتى عندما يعود فهو يعد نفسه لعمل إضافي ويجلس أمام التلفاز فاقدا للوعى ، وملقياً بأعباء العمل ، أو يذهب إلى تمرين الجولف مبتعداً عن كل هذه الأعباء .

وأوجه كلامى للزوج قائلاً إنه : " فى وقت تحكمه المعايير الذكورية ولا تستطيع زوجتك وأولادك أبداً فعل ما يريدون فعله ، وهو أن يكونوا بجانبك مثلهم ، ولذلك فهم وحيدون وأنت مثلهم ، ولكنك لا تعلم بذلك لأنك مضلل ومبرمَج ومحاصَر بالكامل داخل هذا النظام ، ولهذا أنت معتاد عليه " .

عادةً ما يتضايق الزوج إلى حد كبير عندما أتحدث فى هذه النقطة ، ولكنى بعد ذلك أخبره بأننى أنا نفسى مازلت عالقاً فى هذه المشكلة حتى وأنا أجلس هنا فى جلسة العلاج العاشرة لهذا اليوم ، وهنا يهدأ الزوج قليلاً ، وبذلك أكمل حديثى .

وما الذى يجب فعله ؟

يجب أن تجدا الحل لمشكلة العمل ، على كل رجل وكل زوجين أن يجعلا العمل بطريقة أو بأخرى شيئاً مؤثراً فى حياتهما الزوجية

Twitter: @alqareah

والعائلية ، وهذا شيء صعب لأننا جميعاً محاصرون داخل هذا النظام ، ولكن عليكما أن تحاولا . يجب أن تسأل نفسك بصدق : " ما هذا الذى أفعله ؟ وهل يخدم عملى التواصل بينى وبين زوجتى فى الحياة ؟ هل هذه هى مساهمتى العادلة فى العلاقة ؟ أم هو فقط شكل آخر من أشكال الانفصال لدىّ أم قوقعة أخرى أنعزل فيها لأبتعد عن العلاقة ؟ أم الاثنان معاً ؟ "

يجب أن تكتشف ذلك بنفسك .

إنه ليس بالأمر السهل ، ولكنه يصبح أسهل إلى حد ما عندما تتذكر أن الهدف هنا هو أن تصبح زوجاً مخلصاً تقدم لزوجتك ما تحتاج إليه وتحبها وتسعدها ، بمعنى أنه إذا أرادت زوجتك أن تقود السيارة " الليكسوس " الفاخرة التى اشتريتها أنت من العمل الجاد الذى تقوم به لتذهب بها فى جولة حول المدينة فهذا أمر حسن ، ولكن إذا أرادت أن تقود هذه السيارة الفاخرة لتدهسك بها لأنها تشعر بالانفصال عنك والغضب منك ، فذلك أمر سيئ .

استفسر منها عن ذلك .

وتذكر أن : النساء يحببن التواصل مع أزواجهن .

وبما أنك متزوج فتذكر أن العمل الحقيقى للرجل هو أن يوفر احتياجات كل من أسرته والعالم لإنشاء أسرة قوية مترابطة وسعيدة وصحية فى عالم يحتاج لكثير من هذه الأسر ليعود إلى مساره الصحيح مرة أخرى .

إذا كنت أنت الطرف المانح فى العلاقة ويجب عليك ذلك لأنك الرجل ، فالعطاء الحقيقي هو : أن تمنح نفسك لزوجتك وأولادك ، وتمنح العالم نموذجاً للأسرة السعيدة .

وكما ذكر فى كتاب (آى تشينج) الصينى القديم عن النبوءة والحكمة : " عندما يؤدى كل من الأب والأم والزوج والزوجة عملهم

Twitter: @alqareah

على أكمل وجه . يكون البيت الأسرى منظماً ، وهكذا يسير كل شئ فى العالم بشكل صحيح " .

فلا ينبغى أن يكرس الزوج المخلص كل وقته لعمله ، ولا ينعزل بنفسه بعيداً عن أسرته . إن المسألة صعبة كما يبدو ، ولكن على الزوج المخلص أن يبذل كل ما فى وسعه ليجعل عمله عملاً حقيقياً لأسرته ، وبذلك يضع منزله وعالمه فى إطار صحيح .

الخطوة

اجلس مع زوجتك واسألها عن تلك المشكلات المتعلقة بعملك .

ووضح لها النظام الاقتصادى والاجتماعى الذى نحيا فيه ؛ فهذا شىء يصعب عليك أن تقوم بحله وحدك ، وشىء من الصعب تغييره ، حتى وإن وجدت الحل لذلك افترض أنك تحتاج إلى المساعدة ، واذهب واحصل عليها من زوجتك .

قل لها : " أحتاج إلى مساعدتك فى مشكلة العمل " .

إذا أجابتك بإجابة لم تعجبك أو غير مفيدة كأن تقول لك : " حسناً اعمل بمعدل أقل " ، أخبرها بأن هذه الإجابة غير مفيدة وأكمل المناقشة .

أخبرها بأنك تشعر بأنه مأزق حقيقى أن تجعل عملك أكثر انسجاماً مع حياتك الأسرية ، أخبرها بالحقيقة وهى أنك تشعر بأنك محاصر بين هذا كله وأنك واقع فى مأزق كبير .

أكمل المناقشة ، بل اجعلها مناقشة مستمرة ، وكرر لها أنك تحتاج إلى مساعدتها لحل هذه المشكلة ، واسألها تحديداً عن اقتراحاتها لك لأجل أن تحقق التوازن ما بين عملك وحياتك الأسرية بطريقة أفضل .

Twitter: @alqareah

على سبيل المثال ، لقد اعتدت أن أرى الحالات التى تأتى للعلاج كل أسبوع من السابعة صباحاً يوم الاثنين وحتى ظهر السبت ، واقترحت على (جين) أن أنهى عملى الأسبوعى يوم الجمعة ظهراً ، ولقد ظللت أطوق وأراوغ هذه الفكرة لبضعة أشهر بعد ذلك ، بل فى الحقيقة كانت عشر سنوات ، ولكن فى النهاية فعلت ذلك وأصبح كلانا أكثر سعادة بذلك ، وأصبحت ليلة الجمعة أكثر مرحاً ، فنحن نخرج للعشاء ومشاهدة فيلم فى دار السينما ونفعل أشياء أخرى يوم السبت صباحاً ، لم أكن لأفعل ذلك بدون اقتراحات (جين) وتشجيعها ، لم أكن لأفعل ذلك على الإطلاق !!

وأنت أيضاً تحتاج إلى مساعدة زوجتك فى موضوع العمل ، اذهب إلى زوجتك واطلب منها المساعدة وتشاركا فى إجادة الحل فيما بعد .

كلمة للزوجات

من شبه المستحيل المغالاة فى تقدير الضغط الذى يشعر به الرجل فى مجتمعنا بسبب العمل والحصول على المال ، حيث ترتبط مدى إمكانية أسرته على البقاء والعيش فى أحسن حال واحترامه لذاته ورجولته بمدى إمكانيته وإرادته على العمل والكسب والمنح والنجاح . هذه هى الطريقة التى يقيس بها الرجل نفسه ، والسبب فى أنه يفقد نفسه وتفقدينه أنتِ أيضاً يكمن فى عمله ، نحن الرجال دائمًا نشعر أننا محاصرون فى كل ذلك ، وأنه ليس هناك مخرج واضح ولا حل سهل .

لذا كونى صبورة معه فى مشكلة العمل ، ووازنى بين مطلبك بأن يقضى وقتاً أطول معك وبين تقديرك لما يقوم به من جهد ومساهمات .

قولى كما قالت (ديبرا لراى) فى حلقة من " الجميع يحبون ريموند " : " أنت تحاول وتهتم وتعمل بجد ، وبالفعل عملك يأخذك كثيراً ، لكن لولا هذا العمل لما استطعنا أن ندفع للطبيب اليوم " .

نحن وقعنا داخل نظام اقتصادى أكبر منا ، ومعظمنا ـ رجالاً ونساء ـ نجرى بداخله بأقصى سرعة لدينا؛ لذا اجعلى رغبتك فى وجوده معك دائماً متوازنة مع امتنانك له .

Twitter: @alqareah

الفصل ٧

هل أنت ممن تخدمهم زوجاتهم ؟

" خير الرجال من يرعى أهله " .

حكمة قديمة

تعريف الزوج المثالى هو الزوج الذى يكون فى خدمة أهله ، على العكس تماماً مما هو شائع بين الرجال ؛ فعادة ينتظر الزوج من زوجته أن تسهر على راحته ، وعندما لا يجد هذا منها يجزم بأن ثمة عيباً ما فى حياته الزوجية ، وهذا العيب هو بالتأكيد الزوجة نفسها !

ولكن العيب يا صديقى فى هذه الزيجة هو فى الواقع أنت ؛ لأنك غالباً تعتقد أنك الطرف الأهم فى العلاقة الزوجية ، وتظن أن الهدف الأسمى لزوجتك هو العمل على إرضائك والسهر على راحتك !

وأنت دائماً تعتقد أن زوجتك ليس لديها ما يشغلها طوال اليوم سواك أنت ، لا بل إنك تعتقد أن زوجتك لن تجد مهاماً لتؤديها طوال اليوم أفضل من العناية بك وبثيابك وبكل أمورك الحياتية الأخرى .

Twitter: @alqareah

أنت تظن أن العناية بالأطفال والاهتمام بالعلاقات الاجتماعية فى محيط الأسرة وترتيب أمور الإجازات وأمور البيت تقع جميعها على كاهل الزوجة بمفردها !

وتظن كذلك أن زوجتك يتعين عليها أن تعرف رغباتك ، وتريدها أيضاً أن تتوقع هذه الرغبات قبل أن تفصح أنت عنها ، فمن وجهة نظرك يجب أن تعطيك زوجتك كل ما تريد وأنت لا تجد غضاضة فى أن تثور فى وجهها كالصاعقة لو لم تفعل هى ما تريده أنت !

وكأن لسان حالك يقول لها : " كونى موجودة حين أحتاج إليك . . افهمينى . . ساندينى . . ساعدينى . . استمعى إلى . . أعدى لى طعامى . . تزينى لى " .

لكن ألم تلحظ معى كيف تكررت إشاراتك لنفسك : لى ! من أجلى ! من أجلى أنا ! لى أنا !

أنت إذن بداخل هذه الدائرة المتمركزة حول ذاتك حتى إنك لا تلحظ أنك بداخلها .

ولكنك بالفعل بالداخل ، ولا ترى سوى ذاتك ، لذا عليك أن تقف مع نفسك لحظات ، وتبدأ فى ملاحظة الطريقة التى تفكر بها . هذا ما يجب عليك فعله :

فى كل مرة تتحاور أو تتعامل مع زوجتك حاول أن تلاحظ كيف أنك تفكر فقط فى مصلحتك الشخصية . . هذه هى الزاوية التى تقف أنت فيها ... فأنت تقول لنفسك : " ما الذى آخذه أنا من زوجتى الآن ؟ ما مدى اهتمامها بى ؟ ما مدى مساندتها لى ؟ تعاطفها معى ؟ هل تبدو لى مثيرة ؟ كيف تتصرف زوجتى حيالى الآن ؟ وكيف تتعامل معى ؟ هل تعطينى أى شىء ؟ وهكذا ! إذن حاسب نفسك على طريقة تفكيرك هذه ... فكر فى هذا الأمر فى أثناء جلوسك أمام التلفاز لمتابعة مبارياتك المفضلة ، بينما زوجتك قد انهمكت فى إعداد الطعام لك ... وفكر فيه كذلك عندما تريد أن تمارس زوجتك العلاقة

Twitter: @alqareah

الحميمة ؛ ففى كل مرة ستكتشف أنك تفكر فى مصلحتك الشخصية فقط ، وعندها انتبه وقل لنفسك بصوت عال : حسناً هذه نقطة قد أحرزتها ضدك . . ضبطتك يا نفسى متلبسة ! نعم قلها بصوت عال وكأنك فرح بعد إحراز هدف في مباراة لأن الأمر بالفعل كذلك ! نعم حين تحاسب نفسك على طريقة التفكير هذه تكون قد سجلت نقطة عجز الكثير من الرجال الآخرين عن إحراز مثلها ؛ لأنهم مشغولون بأنفسهم ومنهمكون فى تصور ذاتهم وكأنهم محور الكون !

وما عليك إذا انتبهت لنفسك وأنت تفكر بهذه الطريقة . وفى مصلحتك الشخصية فقط إلا أن تدير دفة تفكيرك وتبدأ فى التفكير بما تريده زوجتك لا ما تريده أنت .

ونضرب لك هنا مثالاً لأحد رجال الدين يعبر دعاؤه المشهور عن أسمى معانى الإيثار والتفكير فى الآخرين . كان يقول :

أسألك يا إلهى أن تهبنى نعمة فهم الآخرين ، وأن تضع
فى قلبى قدراً من المحبة لهم يفوق قدر محبتهم لى ،
وأسألك أن ترزقنى أن أفهمهم أكثر مما يفهموننى ...

والآن دعنا نطبق هذه الفكرة على علاقتك بزوجتك .

ما المشاعر التى تعبر لها عنها ؟ كيف تتصرف معها ؟ كيف تعاملها ؟ كيف تبدو قسمات وجهك حين تتحدث إليها ؟ كيف تكون نبرة صوتك ؟ هل تعيرها الاهتمام الكافى حين تحدثك ؟ هل تحاول أن تفهمها ؟ تساعدها ؟ تبتسم لها بحنان وود ؟ ماذا تعطيها ؟ هل تعمل على راحتها ؟

هل تحقق لها رغباتها وتخدمها كما تخدمك ؟

نعم هذا أمر جديد عليك .

كيف تعرف ما إذا كنت مصدراً لراحتها أم لا ؟

Twitter: @alqareah

لمعرفة الجواب عليك أن تسأل نفسك ما إذا كنت تنصت لها باهتمام حين تتحدث إليك بنفس القدر الذى تنصت هى به حين تتحدث إليها . اسأل نفسك كيف تشعر زوجتى الآن ؟ ما الحالة المزاجية التى تمر بها ؟ هل كان يومها طويلاً وشاقاً ؟ هل واجهتها أية مشكلة فى علاقتها بك مؤخرًا ؟ كيف تمضى بها الحياة ؟ ما الأمور التى تقابلها فى محيط عملها ؟ لماذا ازدادت فترات صمتها فى الآونة الأخيرة ؟ فى أى فترات دورتها الشهرية هى هذه الأيام ؟ لماذا دلفت إلى الحجرة وحاولت أن تبدأ التحدث إليك ؟ ما الذى تريده زوجتك منك الآن ؟ ما الذى تحتاج إليه ؟

الأمر فعلاً بسيط ولا يحتاج منك لجهد كبير .

ثم إنه يسمى الإنصات إلى زوجتك .

فقط حاول أن تفكر بهذه الطريقة . الموضوع ببساطة هو الاستماع إلى زوجتك ، التفكير فيما تريده ، ومن ثم محاولة إعطائها ما تريد ، ثم عليك بعد ذلك أن تعيد الكَرّة وتستمع إليها مجددًا وتفكر فيما تريد ، ثم تمنحها إياه وهلم جرا ؛ فبهذه الطريقة تملك زمام قلبها ، وصدقنى حين أقول لك إن هذه هى السفينة التى ستأخذك إلى البر الذى تريد الوصول إليه . البر الذى تريده وتحبه . البر الذى تحصل من زوجتك فيه على ما تريده أنت ، وهذا الأمر أيضاً بسيط ولا يحتاج منك لجهد كبير .

فقط اعتن بزوجتك واهتم بها .

اعمل على راحتها وإرضائها .

كل ما عليك هو أن تفكر فى زوجتك وكأنها ملاك ظهر لحسن حظك فى حياتك فجأة ليهبك السعادة . ليعيش معك ويحبك ويمنحك ما تريد ... **فزوجتك بالفعل هذا الملاك** ، لذا عليك أن تعتنى بها .

Twitter: @alqareah

يقول مطرب الروك " بوب ديلان " فى إحدى أغنياته : إن الحياة ستضطر المرء يوماً إلى أن يكون فى خدمة غيره .
ولكن الجديد فى الأمر أن هذا الشخص الذى يتعين عليك خدمته :
يفترض به أن يكون زوجتك .

الخطوة

إليك الآن خطة من ثلاث نقاط يجب أن تنفذها اليوم :
أولاً : اجلس وانظر إلى زوجتك فى لحظة معينة وحاول أن تفكر فيما قد تحتاج إليه هى منك فى هذه اللحظة . إذا وجدت صعوبة فى تخيل ما تحتاج إليه زوجتك ما عليك إلا أن تسألها عما تريده منك .
ثانياً : تذكر جيداً فى قرارة نفسك أن زوجتك إنسانة عظيمة جداً ، كان ظهورها فى حياتك بمثابة المعجزة ، لذا فهى جديرة بالحصول على إخلاصك وحبك .
ثالثاً : يجب عليك أن تعبر عن هذا الحب الذى تكنه لها بالعمل على راحتها وتحقيق مطالبها حين تكون بحاجة إليك .
فمثلاً عند انتهائك من قراءة هذا الفصل اترك الكتاب وتوجه مباشرة إلى زوجتك أينما كانت واسألها عما إذا كانت تحتاج إليك فى شىء فى هذه اللحظة .
ولأنها لم تتعود منك على مثل هذا السلوك قد تسألك عن السبب وراء تصرفاتك ، أو حتى قد ترتاب فى أمرك . حسناً قل لها إنك كنت تفكر فيها ، وفى كم المسئوليات التى تقع على عاتقها يومياً ، وأنك فقط أردت أن تساعدها .

Twitter: @alqareah

وأكرر عليك أنها قد تنظر إليك وكأنك فقدت عقلك لأنها لم تعتد منك على ذلك ، بل قد تشعر أنت أنك فقدت عقلك أو تشعر بالحرج وأنت تتفوه بهذه الكلمات . لا عليك فقط اثبت على موقفك وكرر على مسامعها أنك كنت تفكر فيها وفى حجم الأعباء التى تثقل كاهلها ، وأنك أردت أن تمد يد المساعدة .

عندها قد تطلب منك زوجتك بالفعل أن تساعدها فى أمر ما ، كأن تحمل القمامة خارج المنزل ، أو تساعد الأطفال فى البحث عن أحذيتهم ، أو تدلك كتفيها لبضع ثوان .

افعل ما تطلبه منك زوجتك .

و كرر هذه الخطة عدة مرات خلال الأسبوع .

اجعلها عادة من عاداتك اليومية ، وحينئذ ستبدأ أنت وزوجتك فى تقبل الفكرة كسلوك طبيعى من زوج تجاه زوجته ، وهى بالفعل كذلك ! وسيسهم هذا فى إشعار كلٍ منكما بالسعادة وبالرضا عن الطرف الآخر .

Twitter: @alqareah

الفصل ٨

انضج !

" يبدو لى أغلب الرجال قاصرين " .

" رالف والدو إيميرسون " .

الزوج الصالح رجل ناضج .

إن النضج العقلى لا يتعلق بتخطى سن الحادية والعشرين أو أن يكون جسدك ، وعضلاتك ، وهيئتك ، وفحولتك مكتملة ؛ فليس هناك رابط بين الحجم والنضج .

فما يهم هو أن تواجه حقيقة أنك أحياناً ما تتصرف بتهور مع عائلتك ، وأنك تحب أن تكون صبياً آخر يعيث فساداً بالمنزل إلا أن الأسوأ هو أنك كبير وعالى الصوت ومخيف بما يكفى . صدقنى ، فلقد فاض كيل زوجتك من سلوكياتك الصبيانية ، وقد كتمت فى صدرها لسنوات أمراً تود أن تبوح لك به ، إلا أنها لم تستطع لأنها حينما حاولت ذلك من قبل ، قابلتها بما أفسد عليها أسبوعها بالكامل .

فما كانت تود أن تبوح لك به طيلة سنوات هو أن " تنضج ! " .

Twitter: @alqareah

قد تصوغها بعض الزوجات بشكل مختلف ، كأن تقول : " بالله عليك ، ألن تنضج وتتوقف عن صبيانيتك هذه ! "

عليك فى كلتا الحالتين ألا تأخذ الأمر على محمل شخصى ؛ فأنت واحد من بين مجموعة ، مجموعة لم تنضج عقلياً بعد . يحملون بداخلهم طفلاً صغيراً . إنها مجموعة كبيرة منتشرة فى الدنيا ، إلا أن مقرها هو المنزل .

لذا عليك أن تنضج .

أنصت إلىّ . إليك عشرين معلومة قد تساعدك على أن تنضج :

واحد ، أنت لست مركز هذا الكون .

اثنان وحتى تسعة ، أنت لست مركز هذا الكون .

عشرة ، لدى زوجتك حياة كاملة مستقلة عنك ؛ فهناك أمور تحب أن تقوم بها وأخرى عليها بالضرورة أن تقوم بها ، والأمر ليس له علاقة بك ، صدقت هذا أم لم تصدقه .

أحد عشر ، بالله عليك ، أنت لم تعد فى الرابعة عشرة من عمرك ! فعليك أن تتوقف عن الحركات الصبيانية هذه فيما يخص ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجتك ؛ فالأمر ليس لعبة !

اثنا عشر ، لابد أن تحترم جسد زوجتك ، وألا تعتبره دمية تلهو بها وقتما تشاء وأينما تشاء !

ثلاثة عشر ، سيطر على نظراتك ، وتوقف عن تتبع كل سيدة جميلة بعينيك !

أربعة عشر ، لا تكون عبوساً حينما يكون يومك صعباً ، ويجب عليك حينما تكون متوتراً أو مكتئباً ألا تسير عبر أرجاء المنزل متجهم الوجه وكأنك قرد بابون ، وتوجه انتقاداتك وتعليماتك واتهاماتك إلى الجميع وتثير الرعب فى كل من هم حولك ، فمن ذا الذى منحك الحق فى أن تثير الرهبة فى كل أفراد عائلتك لمجرد أن مزاجك متعكر ؟

Twitter: @alqareah

هل هو فخامة الطفل الذى بداخلك !

فتخلص منه إذن !

خمسة عشر ، إنك تتعب فى عملك بالفعل ـ لكن توقف عن أن تحمل الجميع مسئولية ذلك ، وأن يأسفوا عليك للأبد بسبب هذا ، كما أن هذا لا يدفعك إلى قناعة أنه ليس عليك القيام بأى عمل آخر داخل المنزل .

ستة عشر ، حاول أن تفهم رد الفعل الأنثوى على مجيئك متأخراً عن الموعد الذى ذكرته لزوجتك بساعتين مثلاً .

سبعة عشر ، ليس معنى أنك تريد أن تشاهد مباراة أن تتوقف الحياة فى أرجاء المنزل ، وألا ينبس أحد ببنت شفة خلال ذلك . ألم تفهم بعد ؟ فهناك دوماً مباراة ، وأنت دوماً هناك تقبع لتشاهدها . عليك أن تغير من هذا ، وأن تكون زوجاً وأباً معهم ؛ فهم حياتك التى يجب أن تتمتع بها .

ثمانية عشر ، لدى صديقات زوجتك أهمية فى نظرها ، لذا عليك أن تتوقف عن السخرية منهن ، وعن تأنيبها حينما تود قضاء بعض الوقت معهن ؛ فهى ليست ملكية خاصة لك ، وأنت تعلم هذا .

تسعة عشر ، توقف عن كلمة " لا " لزوجتك من دون داعٍ حقيقى ، وتوقف عن ذاك الشجار معها ، فحينما تطلب منك القيام بشىء ما ، وحينما تحتاج حقاً إلى مساعدتك ، وحينما تريد منك أن تبقى خلال مناسبة ما وقتاً أطول مما قررت أن تقضيه ، فحاول أن تنطقها : " نعم " ؛ فكلمة " لا " تعوق نضجك العقلى فى هذه العلاقة .

عشرون ، جرّب ألا تتصرف بصلافة وحماقة حينما يتضح لك خطؤك ؛ فكثيراً ما تخطئ فيٍ أمور ، وأغلب مشكلاتٍ زواجك سببها عدم نضجك بعد ، فكن رجلا ، واعترف بهذا ، وتخطَّ الأمر .

Twitter: @alqareah

بوسعى أن أسرد الكثير والكثير من النقاط ، إلا أنك قد فهمت قصدى .

مقصدى هو أن علينا أن ننضج عقلياً بأكثر من هذا .

الخطوة

اطلب من زوجتك أن تعد قائمة شاملة بكل ما تراه غير ناضج فيك .

حينما تقدمها لك ، خذها منها واشكرها على وقتها وجهدها .

اقرأها فى وجودها فى صمت ، وأنت تبدى أنك تتفهم ما فى القائمة .

ثم أعدها إليها واطلب منها أن تقرأها عليك بصوت عالٍ . وأنت أيضاً تبين لها أنك تتفهم ما فيها ، ولكن هذه المرة بصوت عال .

اشكرها مجدداً حينما تفرغ ، واسترد منها القائمة ، واختلِ بنفسك لتقرأها من جديد .

دوّن عند كل نقطة كتبتها هى فى القائمة السلوك الإيجابى اللازم ؛ فلو كتبت مثلاً : " لا تكن عبوساً حينما يكون يومك صعباً ، ويجب عليك حينما تكون متوتراً أو مكتئباً الا تسير عبر أرجاء المنزل متجهم الوجه ! " ، فعليك أن تدون : " حينما يكون يومى صعباً فعلى أن أتفهم أن هذه هى طبيعة الحياة فى العلاقات ، ولن أتوقف عن إبداء حسن المعاملة مع الجميع " ، ولو كتبت : " كم أكره إساءتك استغلال العلاقة الجسدية بيننا ! " فاكتب أنت : " سأتوقف عن هذا ، وحينما أرغب فى ممارسة العلاقة الحميمة فسوف ألمح بهذا بشكل ناضج ، وأطلبه ، أو أبتكر أنواعاً أخرى من الروابط الحميمة بينى وبينك ، كأن أحادثك ، أو أكون بصحبتك ؛ فأنا أفهم الآن أن هذا يؤدى فى النهاية إلى

Twitter: @alqareah

معاشرة حميمية معك " .

تمعن فى قائمة السلوكيات غير الناضجة وقائمة السلوكيات الإيجابية .

فلديك الآن قائمة بالسلوكيات الناضجة .

فابدأ بتطبيقها معها .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٩

الأكاذيب الخمس الكبرى التى تعوقك عن التغيير

" المسئولية الذاتية عامل رئيسى فى حدوث النضج أو التحول ، فحتى ندرك ونقبل أن هذا التغير أمر يتوقف علينا ، فإننا نظل فى أزمة " .

" إيلينور ديكسون " و " ماريون وودمان " .

" يدعى البعض أنه لابد من إلقاء اللوم دوماً على المرأة ، إلا أننى أعلم أنه خطئى أنا ليس إلا " .

" جيمى بافيت " .

لكى تكون زوجاً صالحاً ، فلابد أن تغير من نفسك ، ولكى تغير من نفسك ، فإن عليك أن تتوقف عن سرد أكاذيب تعوقك عن تغيير نفسك . تلك الأكاذيب الخمسة الكبرى التى نقولها نحن الرجال لأنفسنا فتمنعنا عن تغيير أنفسنا . إنهم يحضرون إلى جلسات العلاجِ مبكراً ، وكثيراً وباهتمام ، لذا فعلى أنا أن أعالجهم مبكراً وكثيرا وباهتمام .

Twitter: @alqareah

- **الكذبة الكبيرة الأولى** : *" إننى لست بحاجة إلى أن أتغير "* .

لا ، بل عليك أن تتغير ، وإلا فإن زوجتك ما كانت ستطلب منك أن تقرأ هذا الكتاب ، فلا تكن أحمق . ننتقل إلى الكذبة التالية .

- **الكذبة الكبيرة الثانية** : *" إنها هى التى بحاجة إلى أن تتغير : فهناك شىء ما خطأ فى شخصيتها ، فهى غضوب دوماً . . . ومن الصعب إرضاؤها . . . وهى حساسة بشكل مبالغ فيه . . . كما أنها مندفعة عاطفياً . . . كما أن طلباتها كثيرة . . . "* .

لو كنت تريد أن تعلم الحقيقة ، فاعلم أنها ليست بحاجة إلى أن تتغير ، فهى تسير فى المسار السليم ، والشىء الوحيد الذى تحتاج إلى أن تغير منه هو أنت ، فأياً كان ما أصاب شخصيتها وأياً كان إحساسها بعدم الرضا ، والغضب ، والسخط ، والتعاسة فى علاقتها معك فذلك سببه أن العلاقة معك ليست على ما يرام بل هى فى ورطة .

وحتيٍ إن كان هناك ما يستحق أن تغيره فى شخصيتها فهو لا يصل أبداً إلى حجم التغيير اللازم فى شخصيتك ، فعليك ألا تحاول أن تتحجج بذلك .

لا تحاول هذا لأنه ليس صحيحاً ، كما أن هذا لا يليق بالرجولة ، فالرجل لا يقضى حياته وهو يلقى بتبعات مشاكله على غيره ، فذلك شكل من أشكال الجبن ، والبحث عن الأعذار .

إن (هارى ترومان) الذى كان يضع لوحة على مكتبه مدون عليها عبارة تقول : " الأعذار تمتنع هنا " ، قد لا يسعه سوى أن يخجل منك .

هل هى التى تحتاج إلى أن تتغير ؟!
أرجو أن تتوقف عن التحجج بها .
أقول لك هنا ما هو صحيح ولائق بالرجولة :

Twitter: @alqareah

إن كل مسئوليات التغيير التى تحتاج إليها علاقتكما الزوجية تقع على كاهلك أنت . بالفعل ، عليك أنت ، ليس هناك سواك . فليست فقط أغلب المسئولية هى التى تقع على كاهلك ، بل المسئولية بأكملها . أنت مسئول تماماً عن ذلك .

تابعنى هنا قليلاً ؛ فهذا الأمر مهم .

ففى اللحظة التى نعتقد فيها أن هناك من تقع عليه المسئولية غيرنا ، نتحول إلى ضحايا ، وتخور قوانا شيئاً فشيئاً كمحرك يتسرب منه الزيت ؛ ففكرة أن مسئولية التغيير تقع عليها هى تضعف من قدرتنا على اتخاذ قرار بتغيير أنفسنا ؛ فنحن نجد فى ذلك مهرباً وعذراً نتحجج به ، إلا أن هذا ليس فيه من الرجولة شىء .

إنها ليست بالشخص الذى يحتاج إلى أن يتغير ، فلا تعتمد على هذا ، فلو اختبأت وراء هذا العذر مرة ، فسوف تستكين إلى هذا للأبد ، وسيبقى زواجك أزمة فى حياتك طول العمر . ذلك لأنها كذبة . يقول (إيميرسون) : " انظر إليها ككذبة ، وهكذا تكون بالفعل قد تعاملت مع الجانب البشرى فيها " .

يقول (ف . سكوت فيتزيجيرالد) : " إن اختبار الذكاء الفائق هو قدرة العقل على التفكير فى فكرتين متناقضتين فى ذات الوقت ، مع المحافظة على القدرة التنفيذية لهما " . بمعنى : هل من الممكن لعقلك أن يتعامل مع نقيضين ؟ وهذا أمر جيد ؛ حيث إننا الآن أمام نقيضين : فمن الطبيعى أن زوجتك بحاجة إلى أن تتغير ، فجميعنا بحاجة إلى التغيير ، إلا أنها ليست فى احتياج ملح إلى ذلك ، وأنت تحتاج إلى أن تتغير ، فعليك أن تتغير ، وعندها أضمن لك أن كل شىء من حولك سوف يتغير .

- **الكذبة الكبيرة الثالثة** : *" سوف أتغير حينما تتغير هى "* .

لا ؛ ليس هذا هو المطلوب ، فعليك أن تتغير أولاً ، وإليك السبب :

Twitter: @alqareah

لأننا نحن من أفسدنا علاقاتنا بالنساء ، فلقد ظللنا نسيء إليهن طيلة آلاف السنين ، وكذبنا عليهن ، وخدعناهن ، وأهملناهن . وأفسدنا العلاقة معهن . لكل رجل منا تجربته فى هذا الصدد ، وجميع النساء ممتعضات من ذلك ، لقد خنا ثقتهن فينا ، وهكذا لم يعدن يؤمن بنا ، لم يعدن يثقن بنا ، وعلينا أن نستعيد تلك الثقة من خلال تغيير أنفسنا لنكون ذلك الرجل الصادق أهل الثقة الذى كنا نرسم صورته أمامهن وقت أن كنا نتقرب إليهن للزواج . أنت ترى أننا قد أفسدنا ذلك الارتباط ، وكسرنا قلوبهن ، وعلينا الآن أن نستعيد ذلك الحب من خلال أن نكون رجالاً نستحق ثقتهن من جديد .

الأمر أشبه بالعصور القديمة ؛ حيث كان على الرجل الحق الفارس أن يكسب ود الفتاة من خلال القيام بأى مما يسعه القيام به ، وأى مما قد تطلبه منه ، حتى ينالها ، فلو توجب أن يقتل التنين ، فإنه سيقتل التنين ، ولو اقتضى الأمر أن يجتاز خندقاً ممتلئاً بالماء حول القلعة وأسوار القلعة لاجتازها ليصل إليها . كان هذا ما يحدث قديماً ، وهذا ما هو قائم الآن .

إلا أن عصرنا الحالى يتطلب أن يغير الرجال من أنفسهم ، أن نغير من أنفسنا ونبدأ نحن بهذا ، أن نقتل التنين الكامن بداخلنا ، وأن نثبت لهن رجولتنا ، وأن نستعيد ثقتهن بنا ، وأن نجدد إيمانهن بنا ، أى أن نكسبهن من جديد .

- **الكذبة الكبيرة الرابعة** : *" لن أتمكن من أن أغير من نفسى بما يكفى فى نظرها ، فما هو داعى هذه المحاولة ؟ فهى لا يعجبها شىء ، وهى تطلب المزيد منى دوماً ، كما أنها تغضب منى كثيراً ، ومن الصعب إرضاؤها "*

هذا بعيد عن الحقيقة ، إلا أن من الطبيعى أن تَرِد هذه الأسئلة على ذهنك .

Twitter: @alqareah

لكن الحقيقة هى أنها بقيت لفترة طويلة غير سعيدة معك ، ولم تغفر لك أسلوب تعاملك معها ومع العائلة ، وهى ترغب منك على الدوام فى أن تغير شيئاً ما فى أسلوبك وشخصيتك ، وأن تغير الكثير حتى تكون مختلفاً وأفضل فى نظرها .

صحيح . هذا كله صحيح .

لكن هذا لا يعود إلى أنك لن تتغير أبداً بالشكل الذى يرضيها ، بل لأنك بالفعل لم تتغير بما يكفى . . . حتى الآن . إن السبب فى أنها تريد المزيد من التغييرات فيك هو أنك تحتاج بالفعل إلى المزيد من التغييرات .

فهمت .

لو كنت تسدد الكرة إلى السلة وارتطمت كرتك بالحاجز خمس مرات متوالية ، فإنك لن تقول : " إننى لن أنجح فى إصابة الهدف أبداً " ، أو أن تقول : " إن من المحال أن أصيب الهدف " ، بل إنك تتيقن من أنك بحاجة إلى تحسين التصويب حتى تنجح فى تسجيل الهدف ، وهكذا تعمل على ذلك ، حتى تنجح .

لو كنت تحاول الدخول إلى بناية عن طريق الضغط على الأزرار السليمة فى لوحة أرقام الدخول عند الباب ، ولو كان الرقم هو ٩٧١ فلن تدخل إليها لو ضغطت الرقم ٤٢٥ أو حتى بالضغط على الرقم ٩٧٢ أو ٩١٧ . فليس الخطأ فى أن الباب لن ينفتح أبداً أو من المستحيل أن ينفتح ، أو أنه لا يريد أن ينفتح ، ولكن السبب هو أنك لم تضغط الرقم الصحيح بعد ، ولكن حينما تفعل ذلك ، فعندها سيُفتح الباب ، وتدخل البناية .

هذا ما يسمى بالتوصل إلى المسار السليم ، وبالنسبة للعلاقة الزوجية ، فإن هذا ما يسمى بالوصول إلى السلوكيات والصفات الحميدة فى شخصيتك .

Twitter: @alqareah

لذا عليك ألا تتحجج بقولك : " هذا محال . من المحال إرضاؤها . ولن يمكنني أن أغير من نفسي بشكل كامل ؛ فهي لحوحة ولا يرضيها شيء " . لقد كان يداوم على التردد على مكتبي رجل يقول مثل هذه العبارات . وخلال الأسبوع السابق سافر بالطائرة إلى (جاكسونفيل) . فلوريدا . ليشاهد مباراة نهائي دوري كرة القدم بين (نيو إنجلاند باتريوتس) و (فيلاديفيا إيجلز) ، ثم عاد بالطائرة أيضاً يوم الاثنين ووصل إلى منزله قرب منتصف الليل ، بينما كانت زوجته المريضة بالأنفلونزا طيلة عطلة نهاية الأسبوعٍ تنتظره ساهرة في فراشها ، ولكنه حينما دخل في الفراش كان متعباً لدرجة أنه اكتفى بإلقاء تحية سريعة عليها قبل أن يذهب في سبات عميق على الفور . وفي الصباح التالي عاملته ببرود ، ولم تتحدث إليه وهما ذاهبان إلى عملهما بالسيارة . وجاء إلىّ الجمعة ، ورغم هذا كان لا يزال غاضباً منها .

" لا يمكنني أن أفعل معها أي شيء يرضيها ! فمهما فعلت لإرضائها فإنها دائماً غاضبة مني ، ويبدو أنها تحب أن تظل هكذا على الدوام . أعرف أني لست مثالياً ، ولن أكون أبداً كذلك . ولكنني ما لم أتصف بهذه المثالية ، فإنها لن ترضى عني أبداً ! " .

قلت له : " هذا ليس صحيحاً ؛ فقد كان من السهل عليك أن ترضيها ليلة الاثنين تلك . كل ما كان عليك أن تفعله هو أن تقضي بضع دقائق في التواصل معها بعد أن غبت عنها طيلة العطلة . كأن تدخل إلى الفراش فتحتضنها لبضعة دقائق وتسألها عما فعلت خلال العطلة ، وأن تقص عليها طرفاً من رحلتك ، وأن تطمئن على حالتها الصحية ، أي أن تتواصل معها بأي شكل كان ، ثم تنامان وقد شعرتْ بالرضا معك . الرضا وليس السخط ؛ فأنت ترى في لعبة كرة القدم أن التمريرة الخاطئة لا تحرز هدفاً ، وأنت لم تُحسن التمرير تلك الليلة . لقد كانت اللعبة سهلة : تذكر دوماً أن (مارتي) تحب أن

Twitter: @alqareah

تتواصل معك كلما كنت بعيداً عنها ؛ فالنساء يملن إلى تقوية أواصر العلاقات " .

لذا عليك أن تتوقف عن ترديد ذلك دائماً ، فإنه كذبة كبيرة ، فمن السهل عليك أن تسعد زوجتك ، عليك فقط أن تتعلم أصول اللعبة وأن تداوم عليها ، كما قال لى أحد الأشخاص ممن يترددون على مكتبى منذ فترة قريبة : " أشعر بأننى أخدع نفسى حينما أقول بأن على أن أكون مثالياً لكى أرضيها ، وأن أمنحها ما تريده . لن أصل إلى هذا المستوى ، وسيكون علىَّ أن أحاول على الدوام " .

ليست زوجتك تلك الغضوب اللحوحة التى تطلب الكمال والتى يستحيل إرضاؤها ؛ فهى مجرد امرأة ، وكل ما تريده منك أن تداوم على محاولة أن تتغير لتكون رجلاً يعرف كيف يتواصل معها ، وأن يقيم علاقة قوية بها ، وأن يعرف كيف يحبها . لذا عليك أن تداوم على التغيير حتى تصبح ذلك الرجل ، وأنا أضمن لك حينها أن تصبح الزوج الصالح المحب الذى تريده هى ، وسوف تكون بانتظارك تبتسم فى وجهك مادةً ذراعيها ، وهى فى تمام الرضا ؛ وعندها ستجنى ثمار جهدك هذا ! !

- **الكذبة الكبيرة الخامسة** : " *لن يمكننى أن أتغير . لقد بقيت هكذا على الدوام . تلك هى شخصيتى التى ستبقى تلازمنى ، ولن تتغير* " .

أقول لك بادئ ذى بدء إنه لو كان ذلك صحيحاً ، إذن ليكن الله فى عونك .

ثانياً ، إن كل المخلوقات تتغير . ولا شىء ثابت !

ثالثاً ، إن هذا ليس صحيحاً ؛ فهذا ليس من أصول اللعبة .

إن كل الصفات التى تتسم بها لا تمثل حقيقة شخصيتك . إنها ما تعتقد أنك هو ، وما قيل لك إنك تتسم به ؛ والشخصية التى توقن أنها تمثل شخصيتك الحقيقية . إلا أن كل ذلك ليس هو أنت .

Twitter: @alqareah

لا يسعدنى أن أكون (أنا) من يخبرك بذلك ، إلا أن معظم الصفات التى تظن أنها تمثلك هى الصفات التى اشترطتها عائلتك أو مجتمعك أو دينك أو جنسك عليك ، ومعظم الأفكار التى تقدسها ليست هى أفكارك أنت على الإطلاق ، ولكنها أفكار شخص غيرك تسللت إلى عقلك وتنتشر داخل طياته كدود الفاكهة ، فتلك الأمور التى تقوم بها وتلك السلوكيات التى تتصف بها ، وذلك الحصن المنيع من الإيهام والإنكار الذى تصفه بأنه شخصيتك ، لا يمثلك أنت!

هل تمزح ؟

فكل ما تراه فيك من نفاد صبر ، وصفاتك الجنسية ، وما أنت مجبر عليه ، وعملك ، وحالتك المزاجية وكافة الأمور التى تجعل من الصعب بل من المستحيل التعامل أو التعايش معك لا يمثلك أنت . ليست هى شخصيتك الحقيقية ، بل هى تغطى شخصيتك الحقيقية .

أما شخصيتك الحقيقية فهى الحب والرحمة والخدمة والإخلاص والحنو عليها ؛ فشخصيتك الحقيقية كنز ، كنز دفين ، مدفون تحت كل الأمور التى ظننت أنك تمثلها ، وكل ما عليك القيام به هو أن تنقب عن ذلك الكنزِ حتيٍ تصل إلى شخصيتك الحقيقية .

هذا ليس مفهوماً صعبا .

إنه يسمى الفصل بين الجانب الطيب والجانب غير الطيب فيك ، وهو ما يفرق بين الرجال والصبية . (انظر الفصل ٤٢ ، " انظر فى أعماقك ! ") .

يقول (كونفوشيوس) : " هناك تشابه بين الرجل الناضج ورامى السهم ؛ فحينما يخطئ فى إصابة قلب الهدف ، ينقلب على عقبيه ، ويبحث عن السبب وراء فشله هذا فى نفسه " .

فعليك ألا تكذب على نفسك بعد الآن . كن رجلاً ناضجاً ، واعمل على أن تغير من نفسك .

Twitter: @alqareah

الخطوة

فى كل مرة تتبادر إلى ذهنك إحدى هذه الكذبات ، عليك أن ترفض تصديقها تماماً .

- " إننى لست بحاجة إلى أن أتغير " .
- " إنها هى التى بحاجة إلى أن تتغير " .
- " سوف أتغير حينما تتغير هى " .
- " لن أتمكن من أن أغير من نفسى بما يكفى فى نظرها "
- " لا أستطيع أن أتغير ؛ فتلك هى شخصيتى ولا يمكننى تغييرها " .

هذا هراء !
هذا هراء !
هذا هراء !
هذا هراء !
هذا هراء !

عليك الآن أن تقول لنفسك الحقيقة : " أريد أن أتغير ، وبوسعى أن أتغير ، وسوف أتغير " .

عليك الآن أن تتخير أحد سلوكياتك التى كانت زوجتك تشتكى منها على الدوام ، من قبيل أنك لا تضع أبداً أطباقك فى غسالة الأطباق ، أو أنك ترفع صوت التليفزيون ، أو أنك تغازل نساء أخريات ، أو أنك تقود سيارتك بسرعة شديدة ـ وأن تعمل على تغييره .

كل ما عليك هو أن تغيره .

Twitter: @alqareah

أول مـا ستلاحظه حينما تفعل ذلك هو أنها ستتوقف عن الشكوى من ذلك السلوك ، وثانى شىء هو أنك ستلاحظ أنها بدت أسعد من ذى قبل ، وستلاحظ ثالثاً أنها أصبحت ألطف معك ، فعن طريق التغيير من نفسك ، والمداومة على هذا ، فإنك تغير من أسلوب تعاملها هى معك ، ونظرتها إليك ، وعلاقتها بك .

سيحدث ذلك ، وسيكون فى مقدورك أن تعمل على حدوث هذا ، لو أنك توقفت عن الكذب على نفسك .

Twitter: @alqareah

الفصل ١٠

هل تجد زوجتك مزعجة على الدوام ؟

" لقد استعادت النساء القدرة على تسمية الأشياء بعدما كانت قد سلبت منهن " .

" مارى دالى "

" الإزعاج هو التكرار غير المقبول للحقائق " .

" بارونيز إيديث سامرسكيل "

هل زوجتك مزعجة ؟ لا . هذه كذبة أخرى تقنع بها نفسك مثل (إميلى كيفن) الذى يقنع نفسه بذلك عن زوجته ، ويخبرنى بهذا كثير جداً فى كل جلسة .

فدائمًا ما يقول : " يالها من مزعجة ! " ، " دائماً ما تخبرنى بنفس الأشياء طوال الوقت " ، فقلت له : " إن هذا ما يضطر المرء لفعله عندما يريد إقناعك بفكرة ما ؛ فأنت كالخشب السميك الذى يحتاج المرء إلى طرق المسمار بشدة حتى يتخلله ، هكذا يبدو الأمر بالنسبة لها عندما تريد إقناعك بفكرة ما " .

Twitter: @alqareah

الزوج المخلص لا يفكر فى زوجته على أنها مزعجة ، ولا يطلق عليها ذلك أيضاً ، ولا يفعل شيئاً يجعلها كذلك .

وما يطلق عليه إزعاج بعد كل هذا هو مصطلح كاره للنساء يطلق على المرأة التى تريد شيئاً من رجل متكبر ورافض وغير مستمع لها ؛ لذلك فهى مجبرة على تكرار ما تقوله ملايين من المرات لتحاول أن تجعله يستمع إليها .

ونحن الرجال نطلق على ذلك إزعاجاً !

يا لها من وقاحة !

نعم ومن الممكن أن نسكتها بتوجيه تعبيرات بذيئة لها لما تطالب به بشكل معقول وشرعى ، ثم نطلق عليها هذه التعبيرات :

مزعجة . . . . عصبية . . . . متعجرفة . . . . . . متوحشة . . . . . . حمقاء . . . . . . حقيرة . . . . . . سادية !

" أنتِ دائمة المشاجرة معى " ، ثم يصيح قائلاً : " دعينى وشأنى "

السبب الوحيد الذى يجعلها دائمة المشاجرة هو أننا ندفعهن إلى ذلك !

فالمرأة البالغة التى تريد شيئاً من رجل ، وعادةً ما يكون تغييراً فى شعوره تجاهها أو فى تصرفاته أو شخصيته وتكرر ذلك ، فإنها تعد مزعجة . ولكنها امرأة تريد شيئاً من رجل وتحترم ذاتها ولديها القوة والشجاعة لتطلبه ، والإصرار على تكرار ذلك إلى أن يفهم أخيراً ما تريده .

والزوج المخلص يفهم ذلك وبسرعة ، فلا تحتاج زوجته إلى تكرار ما تريده مرة أخرى .

وإذا لم يستطع فهم ذلك بسرعة وكان عليها أن تكرر طلباتها مرة أخرى فليس من حقه أن يطلق عليها مزعجة ، بل يطلق عليها امرأة قوية راسخة ويطلق على نفسه أحمق .

Twitter: @alqareah

الخطوة

اطلب من زوجتك أن تسرد عليك الجوانب التى تدفعها إلى أن تجد فيك ذلك الرجل العظيم والزوج الرائع ، دون مبالغات منها ، ودون اعتراض منك على ما ستقوله . عليك أن تصمت وتدوّن ما تقوله .

اشطب كلمة " مزعجة " من قاموسك .

لا تطلق عليها ذلك مرة أخرى سواء كان ذلك أمامها أو من وراء ظهرها .

ويمكنك فيما بعد أن تسألها أحياناً عما إذا كان هناك شىء تريده منك ، أو تريدك أن تغيره أو تلفت نظرك إليه فى نفسك ، منذ فترة طويلة وأنت لم تفعله بعد :

- " أريدك أن تكف عن السخرية منى أمام أصدقائى " .
- " أريدك أن تنظف المطبخ بعد استخدامك له " .
- " أريدك ألا تنظر هذه النظرة المتلصصة عندما ترى امرأة جذابة " .
- " أريدك أن تصلح الصنبور الذى يرشح فى دورة المياه فى الدور الأسفل منذ ستة أشهر " .
- " أريدك أن تتصل بى إذا كنت ستتأخر أكثر من عشرين دقيقة بعد العمل " .
- " أريدك أن تقدرنى أكثر من ذلك " .

عندما تطلب منك فعل ذلك ، افعله وغيِّر ما يحتاج إلى تغيير .

وأعدك أنها لن تكرر ذلك على مسامعك مرة أخرى .

Twitter: @alqareah

كلمة للزوجات

اشطبى أنتِ أيضاً كلمة مزعجة من قاموسك ولا تطلقى ذلك على نفسك مرة أخرى - أمام زوجك أو أى شخص أو حتى فى عقلك .

وأنت تفعلين ذلك ، لا تتبهى أيضاً لكل هذه الألفاظ البذيئة التى تطلق على النساء فى مجتمعنا مثل " حقيرة " و " سادية " وغيرها من الألفاظ ؛ فهى مصطلحات كارهة للنساء وغير صحيحة .

والصحيح هو أنكِ امرأة مستاءة مما يبدو عليه الحال فى زواجك ، ولديك الحق فى ذلك ، وتريدين تغيير الأمور وتطالبين بذلك .

هذا لا يجعل منك مزعجة ، بل يجعلك امرأة لديها القوة ويجب أن يحسب لها حساب .

فمن خلال استعادتك القدرة على رفض ما يطلق عليك من ألفاظ بذيئة تستعيدين قوتك مرة أخرى .

Twitter: @alqareah

الفصل ١١

تحدث إلى زوجتك

" أُفَضِّل أن أتقاتل بعنف مع أى رجل ألقاه فى الشارع على أن أكون طرفاً فى حديث ودى مع امرأة " .

" أحد عملائى السابقين "

" تريد منك المرأة أن تحبها وتتحدث إليها " .

" دى . إتش . لورانس "

علاقة الرجل والمرأة أساسها الحديث والحوار ، فلا تخدع نفسك وتظن أن بإمكانك أن تتجاهل أهمية الحوار . . نعم لا سبيل إليك لتفادى مسألة الحوار هذه .

تحب المرأة أن تتكلم بشكل عام ، وأظن أنها تجد للكلام متعة خاصة . . . فهو من وجهة نظرها وسيلة لطيفة لقضاء الوقت وهى أيضًا بارعة فيه ، وبما أنك زوج لامرأة ، فعليك أن تتحدث إلى زوجتك . عليك أن تبادلها أطراف الحديث حين تحاول هى أن تتحدث إليك .. عليك أن تتجاوب معها ، وأن تستهل أنت معها الحديث كذلك حتى قبل أن تبدأ هى فى التحدث إليك .

Twitter: @alqareah

يُسمى هذا الأمر " بدء الحوار " .

وأنا لا أعنى بالحوار هنا الكلام المقتضب كأن تسألها عما إذا كانت اتصلت بوالدتك ؟ فتجيبك أنها قد فعلت ، فتشكرها أنت على ذلك ثم تهم بالانصراف إلى الخارج !

كذلك لا أعنى بالحوار أن تقول لها على سبيل المثال : " دعينا نذهب إلى حجرتنا من أجل ممارسة العلاقة الحميمة " فتقول هى لك " ليس الآن " وتسألها أنت عن السبب فتجيبك " لأنك نادراً ما تتحدث معى ! " .

كذلك لا أعنى بالحوار أو الحديث أن تطلق أنت هذا الشلال المتدفق من الكلام من طرف واحد (طرفك أنت طبعاً) عن المتاعب التى تواجهك فى عملك ، أو عن السياسة العالمية ، أو عن سلوك الأبناء بينما تتظاهر زوجتك بالإنصات لك ، وتبذل قصارى جهدها حتى لا يبدو عليها الملل مما تقول !

ليس هذا إذن شكل الحوار الذى أقصده .

وإنما أعنى بالحوار أن تقضى أنت وزوجتك وقتاً معاً فى تجاذب أطراف الأحاديث الودية تماماً كما هو الحال بين الأصدقاء .

هذا هو كل ما فى الأمر !

كأنك تلعب الكرة مع أحد الأصدقاء . . تقذفها إليه فيمسك بها ، ثم يقذفها إليك لتمسك بها .

ولكنك هذه المرة ترسل كلمات وتستقبل كلمات يمكنك أن تبدأ هذا الحوار فى أى مكان . . فى السيارة ، أو أثناء المشى ، أو عبر الهاتف ، أو على مائدة الطعام ، أو فيٍ غرفة المعيشة ، أو فى غرفة نومك وأنت مستلق على فراشك ممسكاً بيد زوجتك تحاورها وتتكلم معها حتى يغلب عليكما النعاس .

فهذا الأمر بالفعل يروق للنساء كثيراً .

Twitter: @alqareah

والحديث الذى أعنيه هنا هو الحديث من أجل الحديث ، هو هدف فى ذاته . . الحديث الذى يوثق عرى العلاقة بين الزوجين ويسهم فى التقريب بينهما . الحديث الذى أتكلم عنه حديث رقيق دافئ هادئ يشعر طرفاه بالاسترخاء ، وينتقلان بسلاسة من موضوع لآخر كما يفعل الأصدقاء .

فهناك الكثير من الموضوعات التى تصلح لهذا الحديث . . مثلاً عن الجيران ، أو الأخبار ، أو الأبناء ، أو إصلاح أرضية المطبخ أو حتى الحقائق الكونية !

الحديث الذى أشير إليه حديث طويل شيق يتجاذب أطرافه شخصان على مر حياتهما الزوجية معاً ، شخصان تربطهما أواصر المحبة ويستمتعان بالحوار معاً .

وقد عرف الفيلسوف الألمانى " نيتشه " هذه الحقيقة وعبر عنها حين قال : " عندما توشك أن تتزوج عليك أن تطرح على نفسك هذا السؤال أولاً : " هل سأتمكن من التحدث إلى هذه المرأة حتى بعد أن يشتعل رأسى شيباً ؟ " ؛ لأن هذا أهم ما فى الزواج وكل شىء آخر مصيره إلى الزوال فى الحقيقة " .

إذن تحدث إلى زوجتك .

الحديث هام جداً .

إن المصطلح اللغوى " حديث " يشير إلى " التواصل مع أفكار ومشاعر شخص آخر " ؛ ففكرة الحوار قائمة على تحويل المشاعر والأفكار إلى كلمات وإرسالها إلى شخص آخر يقوم بدوره بوضع مشاعره وأفكاره فى قالب من الكلمات ، ويقوم هو الآخر بإرسالها ، وهكذا يتناوب المتحاورون فى الاستماع والتعبير لبعضهم البعض عن مشاعرهم وأفكارهم .

تماماً كما يحدث عند تبادل كرة بين لاعبين من نفس الفريق .

والنساء أفضل الخبراء فى هذا الشأن .

Twitter: @alqareah

فى إحدى المرات رأيت صديقتين فى النادى وقد انهمكتا فى حديث شائق لمدة ساعتين بلا توقف ، وكلاهما تعير الأخرى كامل الاهتمام حين تتكلم ، وقد بدا لى وقتها أن كلاً منهما تستمتع كثيراً بحديث الأخرى ، رغم أننى لم أسمع منه كلمة واحدة .

شعرت فى ذلك الحين بالدهشة والإعجاب فى آن واحد لأننى أعرف جيداً أنه لو تغير الموقف واحتل رجلان مكان السيدتين لما استطاعا التحدث سوياً لأكثر من دقيقتين !

قابلت الأسبوع الماضى رجلاً وزوجته فى إحدى جلسات الاستشارة الزوجية ، وأنا أتذكر الآن الزوجة وهى تحاول أن تعبر لزوجها عن مقدار السعادة الذى تشعر به حين تتحدث إلى إحدى صديقاتها ، فقالت بابتسامة مرحة : " كلما تحدثت أنا وصديقاتى أكثر اكتشفنا موضوعات أكثر للحديث " . أتذكر أن زوجها نظر إليها فى ذلك الحين نظرة مَنْ لم يفقه شيئاً مما سمع . . . وكأنه يقول لها بعينيه إنه يحاول أن يفهم ما تعنيه هذه العبارة .

يا صديقى عليك أن تعرف أن النساء لديهن القدرة على الحديث ، ونحن ـ معشر الرجال ـ المتزوجون من النساء علينا أن نكتسب هذه القدرة . . القدرة على الحديث .

أتمنى ألا تسىء فهمى فأنا بطبعى لا أميل للثرثرة . . . وحين أجد نفسى مضطرًا للكلام فى موقف ما فإننى أفضل البقاء صامتاً ... أنا أفهم تماماً إذن ميل بعض الرجال للصمت أكثر منهم للكلام .

(وبالله عليك لا تسألنى كيف أصبحت مستشاراً للعلاقات الزوجية وهى وظيفة قائمة أساساً على الكلام . . . أنا أفضل ألا أتكلم عن هذا الأمر) .

الشىء الذى يجب أن تعرفه هو أن الزوجة ترى أن كل أشكال التواصل بين الزوجين بما فى ذلك التواصل الجسدى الحميم ترتبط

Twitter: @alqareah

بشكل وثيق بالحوار والحديث بينكما . النساء يفكرن على هذا النحو ، ولن يغيرن من طريقة تفكيرهن .

فالعلاقة الإنسانية ، العلاقة الحميمة ، والحياة الأسرية كلها أمور ترتبط فى النهاية عند النساء بالحديث إلى الزوج .

وأنا هنا أصدقك القول وأسدى لك هذه النصيحة : تحدث وتحاور مع زوجتك .

الخطوة

تكلم معها .

حين تجد نفسك فى مكان واحد مع زوجتك كالغرفة أو السيارة أو أى مكان آخر حاول أن تقول شيئاً . أى شىء . فقط بضع كلمات تخرج منك عن أى موضوع فى العالم . فقط أى شىء . لا يعنينى أى موضوع تختار بقدر ما يعنينى أن تكون فى حوار دائم مع زوجتك . فقط ابدأ فى الحديث معها ، ولو بدا لك الأمر غير مألوف أو حتى غير مريح لا عليك . . . . فكل أمر فى بدايته صعب . حاول أن تتذكر عندما ركبت دراجة لأول مرة فى حياتك وترنحت كثيراً حتى استطعت فى النهاية أن تحافظ على توازنك عليها .

إذن عليك فقط أن تتحدث إلى زوجتك وحتى لو شعرت بأن كلامك بلا أى معنى فلا تقلق . . . فقط استمر فى الحديث . حافظ على الحوار بينكما مهما كلفك الأمر .

فكّر فى لعبة الكرة ... تخيّل أن الحديث إلى زوجتك مثل لعبة الكرة ؛ أنت ترسل لها كلمات تتلقاها ، ثم ترسل هى بدورها لك كلمات فتتلقاها .

Twitter: @alqareah

وهكذا . . على هذا النحو تذكر ، عليك فقط بالحوار حول أى موضوع فى العالم . . . حديث . . تبادل للأفكار . . . لعبة هات وخذ . . . هيا ابدأ !

Twitter: @alqareah

الفصل ١٢

كيف تتحدث إليها ؟

" لديك القدرة على أن تجعلنى أشعر بالتقدير ، وبأن لى قيمة ، وبأنى محبوبة ، ولى مكانة ، وما عليك فى هذا شأن سوى أن تصرح بالكلمات التى تنم عن ذلك ؛ فالأمر برمته متوقف على طريقتك فى التحدث إلىّ " .

" إحدى عميلاتى لزوجها "

الآن بعد أن علمت أن عليك أن تتحدث إلى زوجتك ، فإنى أخبرك بخمسة عشر اقتراحاً تتعلق بكيفية التحدث إليها فيما يلى :

- **أنصت إليها** : أنصت إلى زوجتك وأنتما تتحدثان ؛ فالكل يحب أن ينصت إليه الجميع حينما يتحدث ، وبالأخص المرأة ، فهى تحب أن ينصت إليها الرجل حينما تتحدث ، حيث إن من النادر أن يتحدثا إلى بعضهما البعض لفترات طوال ، لذا عليك أن تنصت إليها كثيراً ، وأن تمنحها اهتمامك ، ويمكنك أن تغلق التليفزيون وتلتفت إليها بكل جسدك ونظراتك . سيكون

Twitter: @alqareah

هذا صعباً ؛ لأن هذا سيشعرك بأنك مقبل على أمر مهم وكأنها محاورة رسمية من الصعب أن تخرج منها ، ولكن عليك أن تقوم بها على كل حال . فالتفاتتك إليها تعنى لها أنك " هنا . هنا معها " . سيكون هذا مفاجئاً لها وقد تتوقف عن الكلام مشدوهة ، إلا أنها سرعان ما ستسترد رباطة جأشها ، وسيتدفق منها الكلام تدفقاً ، وستجد نفسك طرفاً فى حوار معها .

- **أومئ برأسك** : أومئ برأسك كثيراً حينما تتحدث ، حيث إن هذا علامة قوية تنبئها بأنك " معها ... تفهمها ... تدرك مقصدها ... فواصلى كلامك ... " ، وحينما لا تفهم مقصدها ، فمد رأسك للأمام كأنك تحاول أن تفهم أكثر ، مع إيماءة منك .

- **تمتم بما ينم عن متابعتك لها** : أصدر أصوات تمتمة خفيفة من حين لآخر حينما تتحدث هى ، ومع أن هذا هين فقد لا تحرك معه شفتيك إلا أنه ينبئها بأنك متابع لكلامها ، وأنك غير منشغل عنها .

- **كن معها** : تذكر أن ما تريده زوجتك بالأساس هو أن تكون معها ؛ فهذه " المعية " هى المهمة فى الموضوع ، لذا فحينما تتحدث إليها ، قم بكل ما يخطر لك لتتأكد من أنك متواصل معها .

- **اطرح أسئلة** : الأسئلة نمط من أنماط الكلام التى تؤدى مباشرةً إلى الإنصات . اطرح عليها أسئلة حقيقية ، صادقة ، يتبين لها منها أنك مهتم بها ، وأنك تريد أن تعرفها أكثر من خلال طرح أسئلة فعلية عن تجاربها الحياتية ، وعن أفكارها وعن أحاسيسها . أتذكر أحد المشاهد الختامية فى فيلم (دون جوان ديماركو) عام ١٩٩٥ ؛ حيث يسأل مارلون براندو الذى قام بدور الطبيب النفسى ، وبعد أن تعلم من مريضه (دون جوان ديماركو) أن

Twitter: @alqareah

يكون محباً ومثالياً لزوجته التى قامت بدورها (فاى دوناواى) ؛ حيث يسألها عن حياتها قائلاً : " أود أن أعرف شيئاً عن آمالك وأحلامك ... فلقد تهت عبر الطريق الذى سلكته . وأنا لا أفكر سوى فى نفسى " . وهنا انفجرت (فاى) فى حالة هستيرية من البكاء والضحك معاً وهى تقول : " لقد اعتقدت أنك لن تسألنى هذا السؤال أبداً ! " .

- **أشعرها بالرضا عن نفسها** : تحدث عن الكثير من الأشياء معها حتى تشعرها بالرضا عن نفسها ، وخاصةً حينما تشعر هى بالضيق وعدم الرضا عن ذاتها ، ولكن هذا لا يمنع أن تتحدث معها فى كل وقت ، ولو شعرت فى أى وقت بأنك لا تعلم كيف يمكن أن تنطق بما يريحها ؛ فعليك أن تفكر فى شىء ما ، وعليك أن تبدى تقديرك وإعجابك وشكرك لها من خلاله ؛ ثم عبر عنه ، أخبرها بأنك تحبها كثيراً . أنبئها بأنها أعظم شىء مر بحياتك وأفضل ما تحقق فيها (وهى كذلك بالفعل) . انظر الفصل (٣٤) لتتعلم المزيد عن أسلوب الحديث معها .

- **تمهل فى كلامك** : إن بعض الرجال لا يتمهلون فى كلامهم ؛ فعليك ألا تحول الحوار إلى محاضرة ، وألا تترك لنفسك العنان ؛ فهذا أمر يبعث على الملل ، وقد تشعر هى بأن عليها أن تفر من طوفان الكلام هذا ، هذا إن لم تفكر فى أشياء أسوأ ، لذا فتمهل : فعليك بالفعل أن تتحدث إليها ، ولكن توقف بين الحين والآخر لتتيح لها الفرصة .

- **أتح لها الفرصة** : حينما تتحدث إليها وتأتى لحظة تتحدثان فيها فى آن واحد ، فعليك أن تتوقف عن الحديث ؛ لتدع لها الفرصة للتحدث ؛ فما كنت تهم بأن تقوله مهما كانت أهميته لن

Twitter: @alqareah

يضاهي الأهمية والاحترام اللذين ستشعرها بهما حينما تبدى لها رغبتك فى السكون والإنصات إليها .

- **تنبه لنبرتك** : لدىّ قناعة بأن الزوجين بعد الأشهر الستة الأولى من الزواج لا يستمعان لبعضهما البعض ، بل يتنبهان فقط لنبرة الحديث ، لذا عليك أن تتنبه لذلك . وهناك بالأساس نبرتان للحديث : لطيفة ، وغير لطيفة ؛ فالنبرة اللطيفة مهذبة وصبورة وعذبة ومحترمة ومتفهمة وهادئة ومحبة ومتواضعة ، أما النبرة غير اللطيفة فمنفرة ومزعجة ومجادلة ولحوحة وتحط من قدر الآخر وساخرة ونقدية وأنانية ، فعليك بالتحدث إليها بنبرة لطيفة ؛ حتى لا تنفر منك .

- **أنصت إلى أحاسيسها** : حينما تعرفك زوجتك بإحساس لديها كأن تكون مكتئبة ، حزينة ، قلقة من شيء ما ، وتكره المنزل ونفسها ، وتشعر بالتعاسة ، أو بأى شعور يدفعها إلى الحديث معك حتى يهدأ بالها فلا تحاول - أكررها لا تحاول - أن تجادلها حول هذا الإحساس ، أو أن تناقشها فيه بالعقل ، أو أن تسخر منه ممازحاً إياها ، أو أن تخرجها منه غصباً ، أو أن تقلل من أهميته ، ولا تفعل شيئاً سوى أن تنصت إليها ، وتومئ برأسك ، وأن تقول لها شيئاً من قبيل : " إننى سعيد حقاً لكونك قد بحت لى بما تشعرين به ، يا عزيزتى " . سيكون هذا صعباً عليك ؛ حيث إن هذا قد لا يكون حقيقياً ، إلا أنه ممكن مع التعود ، وكلماته أصدق مما تظن ، لذا عليك فقط أن تجلس بجوارها وتنظر إليها فى عطف منصتاً إلى مشاعرها .

سيكون عليك لكى تقوم بهذا أن تتذكر أن الرجل يكره بشدة الوقوع فى أسر المشاعر ؛ فهى عوامل لحوحة تهدد إحساس الرجل بسيطرته على الأمور ؛ لذا فحينما تبدأ فى البوح لك

Twitter: @alqareah

بأحاسيسها ستكون لديك رغبة قوية فى التخلص من هذا بأسرع ما يمكن . ستقول لك : " إننى حزينة لأن صديقتى تعانى وهى تعتنى بأمها المريضة بمرض ألزهايمر " . فتقول أنت اعتقاداً منك بأن فى هذا مساعدة (وأنت متأكدة بالفعل) ، ولكنك كذلك تحاول أن توفر على نفسك عناء الإنصات لشخص يبوح لك بشعور لديه ، تقول : " وما الداعى للحزن ؟ فالعجائز يصابون بالزهايمر ، وعلى أولادهم الاعتناء بهم ؛ فهذه هى سنة الحياة . كما أنها فى أفضل مستشفى بالولاية كلها " ، وأنت تتوقع بعد ذلك أن يتبدد حزن زوجتك على الفور على ضوء هذه العبارة الحكيمة التى نطقت بها ، وبالتالى تعود إلى حالتها الطبيعية التى تعرفها فيها وتحبها بسببها .

الأمر ليس كذلك يا صاح . كل ما عليك أن تقوله هو : " بالفعل ، فهذا أمر محزن " ، ثم تنظر إليها فى تعاطف وهى تخبرك بالمزيد عن مشاعرها .

- **أخبرها بمشاعرك** : عليك أن تحدثها بدورك عن مشاعرك ، وحينما أقول " مشاعرك " فإنى لا أقصد مشاعرك الغاضبة أو الناقدة أو الشهوانية ، فقد سمعت بالفعل الكثير عنها خلال تاريخ البشرية كله ، ولكن بح لها بمشاعرك الحزينة والخائفة والمضطربة والمجروحة . قل لها بأن رئيسك فى العمل لا يكتفى بعدم تقديره لكل ما بذلته من مجهود وعمل شاق فى ذلك المشروع والذى استغرق منك شهرين ، بل واستدعاك لمكتبه اليوم ليخبرك بأنه ليس بالعمل المهول ، مما آذاك وأحبطك ، فعليك أن تضعف حينما يتعلق الأمر بمشاعرك ؛ فالمرأة تحب الضعيف وتحنو وتحب ذاك الشخص بل وقد تنجذب إليه جسدياً (تخيل ذلك) فالبوح بمشاعر الضعف هذه أمر مهم ، صدقنى . أتذكر حلقة من حلقات مسلسل (الجميع يحبون ريموند) حيث جلست

Twitter: @alqareah

(ديبرا) و (راى) فى الفراش يتحدثان عن طفولة (راى) ، وقال (راى) شيئاً محزناً ، وهنا رق قلب (ديبرا) وذاب حباً له ولمعت عيناها بالحب ، ومالت إليه تقبله قبلة ولهة ، وحينما رفعت رأسها عن رأسه ، كان (راى) مأخوذاً بهذا التصرف .

" ما هذا ؟! " .

" لم أتصور أنك رقيق وحساس لهذا الحد . لم أعلم أبداً بأنك تحمل كل تلك المشاعر " .

بقى (راى) مشدوهاً للحظات ، ولكنه سرعان ما فهم الحقيقة **فهناك نوع من الارتباط بين هذا البوح الصادق بالمشاعر وقبلة (ديبرا) الولهة** ، وارتسمت على محياه ابتسامة ماكرة .

" بالفعل أنا مفعم بالكثير من المشاعر والأحاسيس ... لكن لا تخبرى أحداً بهذا " .

- **تحدث إليها وهى ندٌّ لك** : لا تتحدث إليها من مرتبة أعلى منها ، وأنك أنت من يدير دفة الحديث ، ويأمر ، وينهى ، ويصدر الأحكام . بل تحدث حديث الند للند ، وعلى نفس مستواها ، فهذا هو الحال بالفعل . فلا تقل لها : " إن عائلة " جونسون " من أسخف العائلات التى صادفتها ، ولن نصاحبهما فى رحلة أخرى بعد الآن " . ففى هذا تكبر ، بل قل بدلاً من ذلك : " كدت أجن حينما توجب علينا أن نقضى خمس ساعات مع عائلة " جونسون " ؛ فهل توافقيننى رأيى فيهم ؟ " ، ففى هذا مساواة .

- **تأمل وجهك** : تذكر وأنت تتحدث إليها أن تخلع عنك قناعك الذكورى الذى ترتسم عليه الجدية والصرامة وحاول أن ترسم تعبيراً آخر على وجهك ، فاجعله سلساً متقلباً ، يعكس إحساسك تجاه كل ما تقوله لك ، فتبدو مهتماً ، متعاطفاً ، مندهشاً ،

Twitter: @alqareah

مسانداً لها ، وذلك كلما استدعت اللحظة ذلك ، ولو أردت أن تكتسب هذه المهارة ، فكل ما عليك هو أن تراقب أى سيدتين تتحاوران ؛ فهناك مباراة قائمة بينهما بالكلمات وتعبيرات الوجه ، كراً وفراً ، وكالانعكاسات فى المرآة ، إلا أنها فى المجمل توصل رسالة واحدة ، مفادها : " بالفعل ... أنا أفهمك ... أنا معك ... " ، وحينما يتولد لديك شك فيما عليك أن ترسمه على وجهك من تعبيرات ، فارسم تعبيراً واحداً لطيفاً عذباً ؛ فالمرأة تحب كل ما هو عذب لطيف ... " إنه شخص لطيف " ... " كان هذا لطفاً منك " ، والابتسامة ضرورية دوماً ، فانظر إليها فى رقة ؛ فهن يحببن ذلك .

- **لا تجادلها** : عليك أن تتوقف عن الجدال معها ؛ فذلك شىء اعتدنا عليه كرجال كنوع من السلطة والتنافسية ، وهو فى الحقيقة شيء سخيف ، والنساء يكرهن هذا ؛ فهن يجدن فى الكلام نوعاً من التواصل . أما الجدال فلا يخلق هذا التواصل ، ومحاولة لإثبات وجهة نظرك على حساب وجهة نظر الآخر ، وهى لا تحب أن تقوم أنت بهذا وتمل منه وتغضب ؛ فالجدال مرض منبعه الأنانية ، وهو شديد التفشى بين الرجال . فحاول التخلص منه فى أثناء حديثك إليها . ولو لم تستطع أن تمنع نفسك عن هذا ، فعليك أن تتنبه لذلك ، وأن تتوقف وتعود للحوار الطبيعى ؛ فالحوار الطبيعى ليس جدلياً بطبعه ، ولكنه حوار ، بناء ، يظلله التواصل والتعاون ، حتى ولو كان هناك اختلاف بينك وبينها .

فلو قالت مثلاً : " إن أفضل وقت أحبه لممارسة العلاقة الحميمة هو الصباح ، حينما أكون مفعمة بالطاقة ، وليس ليلاً حين أكون مرهقة " ، فلا تقل لها : " هذا لا يناسبنى على الإطلاق ؛ فلا وقت لدى فى الصباح ، بل هى حجة حتى

Twitter: @alqareah

تتهربى من ذلك على أية حال " . هذا حوار جدلى . وعليك أن تقول بدلاً منه : " هذه وجهة نظر ، وأنا أحب ممارسة العلاقة الحميمة فى الصباح أيضاً ، وأحياناً ما أحبها ليلاً ؛ حيث إنها تساعدنى على أن أسترخى فأنام . ما المانع فى أن نجرب هذا ما بين الحين والآخر ؟ " . هذا رد تواصلى بناء .

- **ساعد على تواصل الحوار** : تميل النساء إلى الحوار المتدفق . والسر وراء الحفاظ على هذا التدفق يكمن فى البحث عن رابط بين الكلام ، أى شىء تقوله فتمسك أنت بطرف الخيط لتقول شيئاً يساعد على استكمال الحوار ، وهكذا ، ووسيلة ذلك هى أن تنتبه لما تقوله زوجتك ، ومن ثم تقول أو تسأل عن شىء يربط بين كلامها وكلامك . فإن قالت مثلاً : " لقد تحدثت مع صديقتى (جودى) اليوم ، وقد أخبرتنى بأنهم قد ينتقلون إلى (مينيابوليس) حيث سيحصل زوجها (رون) على وظيفة هناك " ، فعندها يمكنك أن تربط هذا الكلام من خلال ذكرها لصديقتها (جودى) فتقول : " لم أكن أعلم أنكما مازلتما تتحدثان عبر الهاتف ، فما هى أخبار صداقتك لها ؟ " ، أو يمكنك أن تربط الكلام من خلال ذكر (رون) ، فتقول : " لطالما أحببت ذلك الرجل . هل تتذكرين حينما ساعد ابنتنا فى مشروعها العلمى ؟ " . كما يمكنك أن تربط الكلام من خلال وجدانيات زوجتك ، فتقول : " هل ستأسفين لانتقالهما ؟ هل سيحزنك هذا ؟ ما الذى ستشعرين به ؟ " ، أو يمكنك أن تجد الرابط فى المعلومة التى قالتها للتو بأن تسأل : " (مينيابوليس) ؟ تلك مسافة بعيدة . هل تعرفين نوعية الوظيفة التى سيعمل بها هناك ؟ " ، أو أن تجد فى كلامها جانباً فلسفياً ، لتقول : " يدهشنى قدرتك على الاستمتاع بالكلام هاتفياً مع الناس ، فما هو مصدر المتعة فى هذا ؟ " ، أو يمكنك أن تدهشها من خلال اهتمامك باحتياجها حتى تشعر بالرضا عن

Twitter: @alqareah

نفسها ، فتقول : " من العظيم أن تجدى الوقت الكافى مع كل مشاغلك اليومية للحديث مع صديقاتك ؛ فأنت ودودة مع الناس " . كل هذه الردود (وهناك العشرات منها) أفضل مما اعتدت أن تقوم به وهو ألا ترد عليها . أو أن تغير الموضوع ، وجميع العبارات السابقة تعمل على إقامة الروابط الكفيلة بتدفق الحوار وهذا هو هدفك هنا . فما إن تصل إلى هذا ، حتى تتمكن من إقامة الحوار لفترة جيدة من الوقت ، وبالتبعية سيظل التواصل قائماً مع زوجتك .

ألا تجد فى هذا أمراً جيداً ؟

وفى الحضارات الشرقية القديمة توجد شخصية ترمز للكلام وتدعى (فاك) . ومنها اشتقت كلمتا (فويس) و (فوكال) الإنجليزيتان . وتوصف شخصية (فاك) هذه بأنها : " وفيرة الطاقة " .

فكيف يتحدث الزوج المثالى إلى زوجته ؟

باستمرار ، وبوفرة .

طاقة وفيرة .

Twitter: @alqareah

الخطوة

عاود قراءة هذا الفصل عدة مرات حتى تترسخ نقاطه فى ذهنك ويصبح من الممكن تطبيقها .

ثم توجه إلى زوجتك قائلاً : " أود أن أتحدث إليكِ " .

ولو قالت : " عن ماذا ؟ " ، فقل : " لا شيء على وجه الخصوص . مجرد حوار " .

قد تندهش وقد تفاجأ بذلك ، فاعلم أن هذا بمثابة تشجيع لك على الاستمرار .

واصل كلامك . خذ نفساً عميقاً وابدأ الحديث معها .

استخدم كافة الأساليب ، وغيرها مما تراه مناسباً ؛ حتى يستمر الحوار لأطول وقت ممكن .

وليكن الحد الزمنى الأدنى للحوار هو ١٠ دقائق ، والأنسب أن يستمر لنصف الساعة .

وعند انتهاء الحوار ، وقبل أن تتركها ، قل لها : " لقد أحببت الكلام معكِ " ، وقبِّلها .

Twitter: @alqareah

الفصل ١٣

استمع إليها

" ما الذى يمكن أن يحدث لو أفصحت امرأة عن حقيقة حياتها ؟ عندها سينفتح العالم " .

" مورل روكيسير "

" لقد جربت كل شىء . فيما عدا أن أستمع حقاً إليها ، وهكذا تركتها وحيدة " .

المثل " آندى جارسيا " فى دور " مايكل جرين " فى فيلم (حينما يحب رجل امرأة) .

تبين لى أن أغلب الكلام الذى يهتم بسماعه الناس ومنذ بدء الخليقة كان كلام الرجال . أفكارنا وخواطرنا وفلسفتنا ، ورغباتنا ، واحتياجاتنا ومنظورنا تجاه الأشياء ، وخبراتنا بالحياة . إنه عالم الرجال ، وفى هذا العالم لا صوت يعلو فوق صوت الرجل ، بينما تصمت أصوات النساء .

هناك قصيدة لدى الهنود الحمر تقول :

Twitter: @alqareah

أنا المرأة التى تحمل السماء .
يتدفق قوس قزح من عينىّ .
مسار الشمس يمر برحمى .
أفكارى هى السحاب .
إلا أن كلماتى لم يحن موعدها لتخرج بعد .

اعتقادى هو أن كلمات المرأة وقتها الآن . أفكارها وخواطرها وفلسفتها ، رغباتها واحتياجاتها ونظرتها إلى الأشياء ، خبراتها بالحياة ، مشاعرها ، حكاياتها ، أسلوبها . كل ذلك سينبع من كلماتها ، ومن كلمات كل زوجة ، وسيكون على الأزواج محاولة الاستماع إليها .

فالزوج الحق هو من يستمع إلى زوجته حينما تتحدث إليه .

سيقاوم كرجل كل الدوافع السلبية التى تنتابه حينما تتكلم من قبيل تشغيل التليفزيون ، أو أن يشغل باله بأشياء أخرى لا علاقة لها بما تتحدث عنه ، أو أن يخلد للنوم ، أو يدخل بالسيارة فى سور الجسر ، أو أن يقطع استرسالها فى الحديث بجملة من قبيل : " هل علينا أن نتحدث عن هذا الآن ؟ " .

كما عليه أن ينتبه لكل الكلمات السلبية التى يستخدمها فى توصيف كلامها ، من قبيل " دردشة " ، " ثرثرة " ، " تخريف " ، " نميمة " ، " حديث النساء " ... فجميع هذه التوصيفات ناقمة على النساء ، كما أنها تحقر منها ؛ وتضر من دون أن تفيد .

الفكرة هى أن النساء متحدثات عظيمات ولبقات ، بل وحديثهن مشوق أيضاً ، وهن يحببن الكلام ، ويحببن أن يتكلمن معنا نحن ... أزواجهن .

النقطة الأخرى هى أننا قد اعتدنا ألا نهتم بحديثهن ما إن يبدأن فيه ؛ فعلينا أن نكون صرحاء مع أنفسنا ، ونعترف بأننا نكاد

Twitter: @alqareah

لا نسمعهن من الأصل . قد لا يمثل هذا أهمية لأحد ، ولكن من المهم أن نعترف به .

لو كانت الزوجة تتحدث إلى زوجها لأنها تريد شيئاً منه ، فإنه يسمى هذا " مشاكسة " ، ولو كانت تتحدث معه لأنها غاضبة منه ، فإنه يرى فى ذلك " وقاحة " ، ولو كانت تتحدث معه لأنه قد آذى مشاعرها ، فإنه يصف هذا " بـ " الحساسية المفرطة " ، وإذا ما تحدثت معه لأنها تشعر بالحزن أو الوحدة فقد يسمى هذا " إلحاحاً ، أو إفراطاً فى الشكوى " ، أما إن كانت تتحدث حول آرائها أو مقترحاتها أو معتقداتها الراسخة فإنه يحاول أن يحط من شأن كل هذا أو لا يعطيه اهتماماً .

فعليك أن تقر بواقع الحال ، وأنك لا تهتم من الأصل بأى كلام يصدر من امرأة .

لقد عاينت هذا مراراً وتكراراً من خلال عملى كاستشارى علاقات زوجية ، ألا ينصت الرجل إلى المرأة ، وآخر مرة كانت الليلة الماضية مع " بولا " و " لاى " ، وهما زوجان يخوضان أول شهر من جلسات العلاج معى .

كان " لاى " يسرد قصة شجار حدث بينهما خلال عطلة نهاية الأسبوع ، بينما جلست " بولا " صامتة تستمع إليه . وحينما فرغ من حديثه ، طلبت من " بولا " أن تخبرنى عن نفس القصة ولكن من منظورها هى ، وما إن همت بأن تحكى ، تراجع لاى بظهره فى المقعد بعد أن كان يميل بجسده إلى الأمام أثناء حديثه بكل اهتمام ، ووضع ساقاً على أخرى ، ووضع ذراعه عليهما بطريقة تمكنه من النظر إلى ساعته إن أطرق برأسه إلى الأسفل وهو ما قام به بصورة متكررة و " بولا " تتحدث . لم ينظر إليها ولو مرة ، وفى المرات القليلة التى كان يرفع فيها نظره كان ينظر إلى أنا ، كما لو كان يود أن يقول : " هلا انتهينا من هذا فى أقرب وقت ؟ " .

Twitter: @alqareah

قاطعت الكلام قائلاً : " " بولا " ... هل تعانين من مشاكل فى النظر ؟ " .

" وما الداعى إلى هذا السؤال ؟ " .

" ألم تتبينى أن " لاى " فى أثناء حديثك معى لم يكن ينصت إليك ، وأنه لم يعط كلامك الانتباه الكافى ، وأنه ينتظر انتهاءك من الحديث بفروغ صبر ؟ " .

هنا ظهر الغضب على وجه " لاى " .

" إننى لم ألاحظ ذلك الآن ، ولكن ذلك هو أسلوبه دائماً حينما أتحدث إليه فى المنزل ، ولذا فأعتقد بأننى قد اعتدت عليه ، ولم أعد حتى أتوقع أن ينصت إلىَّ بعد الآن ـ لابد أنه من قصور وظيفى فى الإنصات والاهتمام ... " .

قلت : " قد يكون لديه قصور فى هذا الجانب ، ولكن ليس تماماً ، فإنه يعانى مما يسمى عدم الإنصات للزوجة حينما تتحدث " ، وقلت : " إنه لا يختلف عن غيره من الرجال فى كونه لا يستمع إلى زوجته حينما تتحدث ، وإن كانت هذه الأعراض ظاهرة جداً على " لاى " " .

ثم التفت إلى " لاى " قائلاً : " عليك يا " لاى " أن تقوم بأربعة أشياء . عليك و " بولا " تواصل كلامها أن ترفع ذراعك عن حجرك حتى لا تنظر إلى ساعتك ، وأن تجلس من دون أن تضع ساقًا على أخرى وظهرك مفرود مائلاً نحو " بولا " بكل انتباه لكلامها ، وأن تنظر إلى وجهها مباشرةً وهى تتكلم بحيث لو نظرت ناحيتك تيقنت من أن زوجها ينصت إليها " .

علىّ هنا أن أسجل اعترافاً .

إننى ومنذ زمن بعيد ، بعيد جداً ، كنت كلما همت زوجتى بالتحدث إلىّ أبدأ فى التقوقع داخلى ، متعمداً الشرود ، وكان علىّ بذل جهد كبير حتى أعود إلى عالم الواقع ؛ لأركز على ما كانت

Twitter: @alqareah

تقوله ، وأستمع إليها . وليس السبب فى هذا هو عدم محبتى لها أو رغبتى فى الحط من قدرها ، بل لقد كان هذا يحدث دون سبب ، وبشكل آلى سريع يدهشنى أنا شخصياً .

لذا فقد دربت نفسى على الإنصات ، الإنصات الكلى ، كما لو أن ما ستقوله لى فى تلك اللحظة هو أهم حدث سيحدث فى الكون ، من الشيق أن تستمع إلى زوجتك بهذه الطريقة كما لو أن ما تقوله فى تلك اللحظة بالغ الأهمية .

وأنا أرى أن هذا مهم للزوج .

هذا لأن زوجته هى التى تتحدث .

وما سيدهش كل زوج هو أننى أتعلم أن أحب الإنصات إلى زوجتى حينما تتحدث ، فأنا أتعرف على خبرات النصف الآخر فى المقام الأول ، وهى خبرات تختلف بالفعل عن خبراتنا ، ولا تنقصها الإثارة .

وهناك سبب آخر وراء الإنصات إليها ، وهو أن فى هذا عوناً لى ؛ فأنا مثل أغلب الرجال : أقضى نصف عمرى فى حيرة مما أقوم به ، وزوجتى سيدة حكيمة يمكننى أن أستعين بها فى النصح والمشورة ، وهى تبين لى أموراً لم أكن لأنتبه لها بنفسى ، وبوسعها أن تعيدنى إلى المسار السليم ؛ فهى تدهشنى بالفعل .

وزوجتك لا تختلف عنها .

كما أننى أحب الاستماع إلى حديث زوجتى لسهولة الأمر ؛ فكل ما على القيام به هو أن أصمت ، وأنتبه ، وأطرح أسئلة لها جدواها ، وأستمتع ، وهناك سبب آخر وراء الإنصات إليها وهو أننى معها ، وأنا أستمتع بذلك فعلاً . فسواء كانت تدلى برأى لها ، أو تبوح بشعور ما ، أو تقص علىّ من ذكرياتها ، أو تحكى حلماً رأته فى الليلة الماضية ، أو طرفة حدثت لها فى يومها ، أو تنبهنى إلى حماقة

Twitter: @alqareah

ارتكبتهـا فـى علاقتنـا الزوجيـة ، أو أنهـا تتحـدث معـى لمجـرد الحديث ، فإن شعوراً بالمحبة يعترينى حينئذٍ .

حينما تتعلم الإنصات ، الإنصات الصحيح لزوجتـك ، فإنهـا تجـد فى هذا حباً ، وبالتالى يزداد حبها لك عمقاً ، وهناك ما سيعود عليـك حينما تحبك المرأة ، ومن ذلك :

- لن تجد ما يمكن أن تصفه بالمناكفة أو المجادلة ؛ لأنها لن تضطر إلى أن تكرر كلامها ؛ فهى تثق بأنك تنصت لها منذ المرة الأولى .
- ستجد نفسك مقبلاً على الحياة معها لكونك قد صرت أكثر ارتباطاً بمن تحبه ويحبك ، ولم تعد تشعر بالتعاسة والوحدة بعد الآن .
- لكون الإنصات إلى زوجتك يشعرها بالقرب منك ، فإنهـا سـترغب فى أن تزداد قرباً منك ، بما فى ذلك القرب الجسدى .

يبقى أمر واحد يخص الموضوع يا رجال .

هذا هو الحرف الصينى تينج ، والذى يصف الفعل " يستمع " :

Twitter: @alqareah

أمعن النظر فى هذا الحرف ، وادرسه ؛ فهذا هو كل ما قد تحتاج إليه لتتعلم الاستماع لزوجتك .

الخطوة

حينما كانت ابنتى " جريتا " فى المرحلة الابتدائية ، كان علىَّ أن أحضرها من المدرسة إلى المنزل بعد الظهر . كنا نعيش فى ضواحى " ماساشوسيتس " وقتها ، وكانت رحلة العودة تستغرق حوالى خمسًا وعشرين دقيقة ، وكانت " جريتا " تجلس فى المقعد المجاور لى ، وكنت أطلب منها أن تقصَّ علىَّ كل ما مر بها خلال يومها منذ لحظة مغادرتها المنزل وحتى لحظة عودتى بها . كانت تبدأ بأخبار معاركها مع زملائها بالفصل ، وتستمر على هذا المنوال ، بينما أستمع إليها وأطرح أسئلة عليها ونحن فى الطريق ، وحينما نصل إلى المنزل كانت تلتقط حقيبتها وتهرع إلى داخل المنزل حيث تعد لنفسها شطيرة . ثم تذهب إلى حجرة المعيشة لتشاهد مسلسلها المفضل ، ومن ثم تتجه إلى حجرة نومها لتتصل بصديقتها .

بوسعك القيام بذلك مع أولادك ، وكذلك مع زوجتك . فتخير وقتاً مناسباً هذا الأسبوع واطرح على زوجتك سؤالاً لتبين لها مدى اهتمامك بحياتها ، من قبيل " كيف حال مساعدك الجديد الآن ؟ هل يجد صعوبة فى تنفيذ الأوامر ؟ ، أو ماذا تقرئين هذه الأيام ؟ " ، أو " حينما تمشين من القطار وحتى مكتبك فى الصباح فما هى الأشياء المميزة التى ترينها فى الطريق ؟ أنا أتساءل فحسب " ، ومن ثم أنصت إليها حينما تجيبك وتخبرك عن حياتها .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ١٤

كن مستعداً للإصلاح

" تشاجرنا بسبب شئ سخيف لا يستدعى المشاجرة ، غضبنا نحن الاثنان وسرعان ما تحول الموقف إلى شئ يستحق المشاجرة . ولكننا تصالحنا كما نفعل دائماً ، لأنى أحبك وأنت كذلك ، فعلينا فعل ذلك الآن وإلى الأبد " .

" جورج ستريت "

لدى بعض الأخبار السيئة والجيدة لك .

الأخبار السيئة هى : أنه إذا أردت أن تصبح زوجاً جيداً وتنعم بزواج جيد ، فعليك أن تحاول " معالجة " هذه العلاقة . بمعنى آخر ، عليك بالجلوس مع زوجتك والتحدث عن علاقتكما من وقت لآخر ، وعن الوضع فى العلاقة ، وكيف أنك أفسدت الأمور فى الأسبوع الماضى ، وهذه الأشياء الجارحة التى قلتها منذ دقيقة فى المطبخ ، والطريقة الشنيعة التى كنت تعاملها بها طوال العشرين عاماً لزواجكما والتى دفعت بها إلى شفا الجنون .

ومثل ذلك من الأشياء .

هل قلت " من وقت لآخر " ؟

Twitter: @alqareah

لقد كان مقصدى " فى أوقات كثيرة " .

ـ هذه هى الأخبار السيئة ، وهى أنه يجب أن تكون لديك الرغبة فى إصلاح العلاقة بينكما .

ومن الأخبار السيئة أيضًا أن هذا الحل يعجب النساء ، وبقدر ما أستطيع أن أقول إنه من الممكن حدوثه طوال الوقت .

الأخبار الجيدة هى : أنه إذا كانت لديك الرغبة فى إصلاح العلاقة على أسس شبه اعتيادية فبإمكانك الحفاظ على هذه العلاقة . وهذا يعنى أنك لن تحتاج إلى معالجة العلاقة كثيراً .

أجل !

إليك كيفية عمل ذلك :

أنت فى علاقة تسير بشكل رائع ، وبعد ذلك يحدث شىء فعلته أنت أو قلته ، أو شىء فعلته هى أو قالته ، أو أنتما الاثنان ـ فعل .. ورد فعل .. إلخ .. إلخ ، وتتعقد الأمور ، وينتهى بكما الحال إلى شجار دائم ، وتصابان بالاكتئاب ، ويجرح أحدكما مشاعر الآخر أو تُجرح مشاعركما أنتما الاثنين ، وتشعران بالمهانة والمعاملة السيئة وسوء التفاهم وعدم الثقة فى الآخر وتتباعد المسافة بينكما .

وهذا يحدث طوال الوقت ، حتى فى الزيجات العظيمة والناجحة فهذه هى طبيعة الزواج ، وكلما حاولت إصلاح نفسك وإصلاح زواجك قل حدوث ذلك ، ولكنه من الطبيعى حدوثه .

الاتصال .... وبعد ذلك عدم وجود التواصل .

انعدام التواصل الزوجى يشعركما بالحزن ويكدر كل جوانب حياتكما : العمل ، والترفيه ، وطريقة معاملتكما للأطفال .

والجو العام للمنزل ؛ لذا يجب عليك أن تتعامل مع ذلك ،

وإليك الطريقة :

تواصل ...... انعدام تواصل ..... ثم إعادة التواصل مرة أخرى .

هذه هى الطريقة التى يجب اتباعها .

Twitter: @alqareah

وتعرف النساء كيفية فعل ذلك ـ العودة الى التواصل ـ وذلك عندما تقول : " نحن فى حاجة إلى التحدث " .

لا يوجد رجل يحب سماع هذه الكلمات .

نحن فى حاجة إلى التحدث . نحتاج إلى معالجة ما حدث توًا " .

حقًا ؟

" حقًا " .

تبًا !

لأنه بالنسبة للنساء فالأمر كله يتعلق بالتواصل ، وعندما يحدث شىء ينم عن الانفصال بينكما ، فالنساء يختلفن عن الرجال ، حيث لا يمكنهن التظاهر بأن شيئًا لم يحدث ، بينما الرجال يبتهجون وكأن شيئًا لم يحدث . وكأن كل شىء يسير بشكل جيد ، وأن نمارس العلاقة الحميمة معاً بعد ذلك باستمتاع فى المساء . لا ، لن يحدث ذلك لأن طبيعة النساء تختلف عن طبيعتنا .

فهن بهذه الغرابة ويحتجن إلى تحليل ومعالجة هذه المشكلة :

" ماذا حدث ؟ عند أى نقطة انقطع التواصل ، ما الذى أدى إلى خروج العلاقة عن مسارها الصحيح ؟ من الذى قاله ؟ ماذا ومتى ؟ من الذى أفسد الأمر ؟ (غالبًا ما تكون أنت المخطئ فاستعد لما سيقال) لنتحدث عن الأمر ، دعنا نجلس لمدة خمس دقائق (انس ذلك) عشر دقائق (لا يحدث أبدًا) عشرين دقيقة لا تعتمد على ذلك " .

لنحلل الأمور .

كما كان " جين " و " فرانسسكو " يحاولان التحدث عن شىء قد حدث وهما فى طريقهما إلى مكتبى .

قالت جين : " عندما قلت إننى لا أريدك أن تتخطى هذه الإشارة الصفراء ، وأنت قلت سوف نتأخر ! وتخطيتها ، لم يعجبنى ذلك ، وشعرت بأن كلامى لا يعنى شيئاً لك فى هذه اللحظة ، وأنك لم تعبأ

Twitter: @alqareah

به ، كعادتك ، وما أردته أنا لم يشكل فارقاً بالنسبة لك ؛ لأنك فعلت ما أردت أنت فعله " .

قال " فرانسسكو " : " أنتِ تعلمين أنني لا أحب أن أكون متأخراً " .

قالت " جين " : " وأنا أكره التعرض للخطر في السيارة " .

قال " فرانسسكو " : " لم يكن هناك خطر " .

" لقد شعرت بالخطر يا " فرانسسكو " ، وأريدك أن تستمع إلىَّ عندما أقول إننى شعرت بالخطر ، دائماً أشعر بالخطر وأنت تقود ، نحن فى المكتب الآن ، وحان الوقت لتسمعنى عندما أتحدث إليك ، إن ما فعلته فى السيارة هو مثال لما تفعله كثيراً فى زواجنا وأنا لا يعجبنى ذلك " .

كان " فرانسسكو " على وشك الاعتراض ، ولكنى أوقفته .

قلت له : " " فرانسسكو " ، سأقول لك كلمة نصيحة ، حاول أن تفهم ما تريد قوله لك عن ذلك ، من الواضح أن هذه كانت لحظة أرادت فيها " جين " شيئاً ، وأردت أنت شيئاً غيره ، وضربت بكلامها عرض الحائط ، وفعلت ما تريد أنت فعله ـ تخطيت الإشارة الصفراء ، وهذا لم يعد مقبولاً بعد الآن لدى " جين " ، أعترف أن هذا هو حقيقة ما حدث ، وأن هذا ما تفعله أنت بالفعل ، وإذا أدركت هذه الحقيقة من الممكن أن يؤدى بك ذلك إلى الاعتذار ، ومن ثم تعالج المشكلة وتهدأ العواصف التى تجتاح زواجكما ، وبذلك تتمكنان من الاستمرار " .

فأطرق برأسه لدقيقة ، وأخذ يفرك بيده على بنطاله ثم رفع رأسه لينظر إلى جين وقال : " أنا حقاً أفهم ما تريدين قوله يا " جين " ، وإن كنت أفعل ذلك لأسباب أراها صحيحة ، وما زلت أفعل ذلك ، كان على أن أتوقف ، على الرغم من أننى ما زلت أرى أننا لم نكن فى خطر " .

Twitter: @alqareah

" لقد شعرت بالخطر يا " فرانسسكو " هذا ما أريد منك أن تسمعه منى ، أنا ، زوجتك التى تجلس فى مقعد الراكب ، لقد شعرت بالخطر "

قال : " أنا أستمع إليك " .

" ماذا تسمع ؟ " .

" أسمعك تخبرينني بأنك خائفة وأسمعك تقولين إننى لا أنصت إليك " .

" أشكرك " .

إذا كنت تحاول أن تكون زوجاً جيداً وتحظى بزواج جيد ، فيجب أن تعد نفسك لإصلاح العلاقة مع زوجتك ، ولو كنت مثلى فلن يعجبك ذلك ، ولن تتطلع إليه ، ولكن كن مستعدا لتفعله .

هذا هو التوازن الذى يجب عليك الحفاظ عليه لتبقى العلاقة قائمة وتسير فى اتجاه صحيح .

ولا تقلق إذا لم تكن ماهراً فى ذلك ، فستعلمك زوجتك كيف تفعل ذلك .

آخر ثلاث نقاط :

١. كلما قلّت الأفعال الجارحة التى تقوم بها وما تتلفظ به من كلمات جارحة أيضاً ، قل احتياجك للقيام بعملية الإصلاح .

٢. إذا كان هناك عدم تواصل فى زواجك وظل لفترة طويلة ولم يتم معالجته لأنك أولاً وقبل كل شىء لم ترغب فى ذلك - لا تفكر للحظة ، فإن ما فات قد فات ؛ فالنساء لا يستطعن التعامل مع ذلك ، لذا كن مستعداً لمعالجة ما قد فات .

٣. فى العديد من الزيجات وربما فى زواجك يكون النزاع والجفاء شيئاً مزمناً وطويلاً ، ويكون التواصل سيئاً لدرجة أنه لم تتم معالجة أية مشكلة فى الماضى ، لذا فقد تكون بحاجة لبعض

Twitter: @alqareah

المساعدة ، لهذا كانت تطالبك زوجتك لسنوات بالذهاب إلى جلسات العلاج معها لتتعلما كيفية التعامل مع بعضكما لتعالجا تلك الأمور .

سواء وجدت جلسات علاج أم لا . فهذه هي القاعدة السليمة التي يجب أن تسير عليها : *إذا رأت زوجتك أنك في حاجة إلى الذهاب إلى جلسات العلاج ، إذن فأنت تحتاج إلى ذلك فعلاً* فاذهب . وإذا كان العلاج جيداً ابق حتى تنتهي منه . من الممكن أن يأخذ ذلك فترة أكثر مما تخيلتها ، وهذه هي الأخبار السيئة ، ولكن لا تقلق بشأن هذا . فإذا كان العلاج جيداً وانتظرت أنت حتى النهاية حتى تعالج كل المشاكل التي فاتت وتتعلما من خلالها كيفية التواصل مع بعضكما لتصلحا ما سيحدث في المستقبل ، **فلن تحتاج إلى أن تذهب إلى جلسات العلاج النفسي مرة أخرى .**

الخطوة

عندما يحدث انفصال بينك وبين زوجتك كن أنت من يذهب إليها ويقول لها " نحن في حاجة إلى التحدث عن ذلك " .

هناك احتمال بنسبة تسعة وسبعين بالمائة أن زوجتك سيغشى عليها عند هذه النقطة ، لذا ضع بجيبك شيئاً لتفيقها به .

وعندما تتعافى اجلس معها وعالجا عدم التواصل ذاك .

ماذا حدث ؟ متى خرجت العلاقة عن المسار الصحيح ، ماذا كان يحدث بداخل كل منكما ؟ ما الخطأ الذي حدث ؟

قل لها هذه الأشياء واستمع لما ستقوله لك .

Twitter: @alqareah

ظلا معاً قليلاً وقوما بالتحليل والإصلاح حتى تصلا إلى حلٍ يرضيكما ، ولن يحدث ذلك مرة أخرى .

من الممكن أن يحدث مرة أخرى ؛ فهذه الأشياء تتكرر كثيراً فى الزواج ، ولكن حاول على أية حال أن تجد الحل ويصبح الموضوع أقل حدة فى المرة القادمة .

إذا كان هناك شىء تحتاج لأن تعتذر بشأنه فاعتذر ، وقل لها إنك لا تعرف كيف أصبحت بهذه الشخصية المزعجة .

وأحضر مرة أخرى شيئاً لتفيقها به .

Twitter: @alqareah

كلمة للزوجات

لا تقللن أبداً من شأن نفور الرجل من محاولة علاج العلاقة .

إن كرهنا للتحدث عن الأشياء التى تتعلق بالعلاقة هو شىء يجرى فى أعماقنا ؛ فنحن لا نحب التعرض للهجوم ، ومحاسبتنا على أفعال معينة أو الوقت الذى نفعل فيه ذلك ، ولا نتطلع بالتأكيد لأن يخبرنا أحد بشأن شىء آخر فعلناه كان سيئاً .

لذا لن يقوم الكثير من الرجال بهذه الخطوة بأى شكل من الأشكال ، وهذا يعنى أنكِ فى معظم الوقت ستكونين أنتِ من يأتى إليه ، كما جاءت " جين " إلىَّ ، وقالت ، " نحن فى حاجة للتحدث " أو " نحتاج إلى مناقشة ما حدث اليوم فى الهاتف " .

اقبلن بهذا .

ولا تصدمن بما نظهره من مقاومة لذلك ـ نظراتنا ، ابتسامة الاستنكار ، العبوس ، تنهيدة التذمر ، عندما ننفجر غضباً قائلين : " ليس ثانية ، ليس لدى وقت يا " لورا " ! ماذا علىَّ أن أفعل الآن ؟ " .

حتى مع وجود كل هذا ، يجب أن تتطلعن إلى ذلك وتصررن عليه وتلححن ، ولا تجعلن مقاومتنا تصل إلى حد الرفض ، ولكن اجعلننا نجلس على الأريكة أو نقف قليلاً فى المطبخ وابدأن النقاش معنا .

حتى وإن بدا علينا الملل أو تصرفنا بوقاحة ، لا تقلقن بشأن هذا واستمررن فى محاولة الإصلاح ، واجعلن بقاءنا مستمعين نصراً لكن .

Twitter: @alqareah

الفصل ١٥

اعرف مشاعرك

" عليكم معشر الرجال أن تتفهموا مشاعركم وتتعلموا كيف تعبرون عنها معنا نحن النساء ؛ فهى ببساطة مجرد مشاعر . . . كل الناس لديهم مشاعر ؛ لذا يجب أن تكون هناك دورات وورش عمل وتدريبات تعلمكم أيها الرجال التعبير عن مشاعركم " .

إحدى المترددات على مكتبى للاستشارة .

حسناً أين نبدأ ؟ دلينى على الطريق ، وسأكون أول من يبادر بتسجيل اسمه .

Twitter: @alqareah

الخطوة

عليك أن تعترف بأن آخر شيء تود أن تفعله فى دنياك هو أن تعرف مشاعرك وتعبر عنها لزوجتك أو لأى شخص آخر .

أنت رجل ؛ لذا فأنت تفكر بهذا المنطق " ما الذى يمكن أن يدفعك للاعتراف بمشاعرك ؟ " .

لذا اقلب الصفحة ودعك من الأمر !

Twitter: @alqareah

الفصل ١٦

كن على اتصال حقيقى مع مشاعرك

" ليس هناك بكاء فى البيسبول
ليس هناك بكاء فى البيسبول ! لا بكاء!

" توم هانكس " ، فى فيلم A League of Their Own وهو يلعب دور " جيمى دوجان " .

أخبرها بذلك .
أخبرها بكل ما تشعر به . . . . .

" بيلى جول "

معذرة أيها الرجال لاضطرارى إلى أن أخبركم بأنه إذا أردنا أن نصبح أزواجاً صالحين ، فعلينا أن نتصل بمشاعرنا .

أية مشاعر هذه التى تتحدث عنها ؟ أنا ليست لدى أية مشاعر .

بل لديك .

تعجبنى هذه الفقرة من كتاب " روبرت بلى " (جون الحديدى) :

قد تسأل فتاة فى المدرسة الثانوية " هل تحبنى ؟ " فلا يمكننى الإجابة . إذا سألتها نفس السؤال قد تجيب

Twitter: @alqareah

بـ" حسناً أنا أحترمك ، وأنا معجبة بك ، وأنا مغرمة بك ، أو حتى أنا أهتم بك ، ولكنى لا أحبك" . يبدو أنها عندما تنظر إلى داخلها ترى تشكيلة واسعة من الحب ، موكبًا كاملاً من المشاعر التى يمكنها بسهولة أن تعبر عن كل منها على حدة . إذا نظرت أنا إلى مكنون نفسى لا أرى شيئًا على الإطلاق ، لذا كان علىَّ أن أبقى صامتاً ، أو أن أتظاهر بهذه المشاعر . بعض النساء يشعرن بالأسى عندما " لا يعبر الرجل عن مشاعره" ويستنتجن أنه يتراجع ، أو أنه يريد من خلال إحجامه أن يخبره بشىء ما ، ولكن على الأرجح إنه عندما يتعلق الأمر بالسؤال عن المشاعر فإن الرجل لا يجد لديه أية إجابة على الإطلاق .

هذا لا يعنى أننا نحن الرجال ليست لدينا أية مشاعر ، بل نحن لا نعلم فقط بوجودها .

فنحن لدينا العديد من المشاعر شكراً لك ، فى الحقيقة كل المشاعر التى يمكن أن يمتلكها الإنسان ، فقط مثل الآخرين .

حقاً .

فنحن كالآخرين لدينا كل المشاعر التى تسمى مشاعر إيجابية ، كالسعادة والبهجة والحماس والثقة بالنفس والتعجب والاطمئنان والرقة والحب والإيمان ، فقط كالآخرين ، ولدينا كل المشاعر التى تسمى مشاعر سلبية والتى تسبب لنا الألم الداخلى مثل ، الإحباط ، التثبيط ، الحزن ، الأسى ، الذنب ، الخجل ، الخزى ، النقص ، عدم الأمان ، الشك فى النفس ، كراهية النفس ، الأذى ، الخوف ، القلق ، الغضب ، الاحترام ، اليأس .

فكل هذه المشاعر موجودة لدينا .

هذه هى الطريقة التى أرى بها العواطف .

Twitter: @alqareah

الحرف الأول من الكلمة يدل على العنفوان والطاقة ؛ فالعواطف طاقات داخلية ، وبتعريف الطاقة فهى دائماً تريد التحرك .

لديها حركة .

إذن فالعواطف بداخلنا هى قطعة من الطاقة التى تريد أن يكون لها حركة ، تريد أن تتحرك .

إلى أين تريد أن تتحرك ؟

تريد الانتقال منا وتريد الخروج لتتجسد .

ماذا تريد الأشياء الأخرى التى بداخلنا أن تفعل ؟ لنقل " البول " مثلاً ؛ فهو يريد الخروج منا ، ويجب أن نتبول ، فنذهب إلى دورة المياه لنشعر بتحسن .

الأمر مشابه فى المشاعر ؛ فقد خلقت لتخرج ، وهى تريد الخروج ، وعندما نخرجها نشعر بتحسن .

ومع ذلك لدينا مشكلة واحدة .

نحن الرجال تعلمنا من أول يوم لنا ألا نعبر عن مشاعرنا ، وخاصة هذه المشاعر التى تسمى بالمشاعر السلبية التى تظهر ألمنا وضعفنا .

لنأخذ البكاء كمثال .

بالنسبة لمعظم الرجال فآلة البكاء توقفت لدينا منذ كنا فى الثانية عشرة من عمرنا ؛ فمجتمعنا يقدر الأداء القوى والتحمل والبطولة فى الذكور ، ويدين كل المشاعر التى تناقض ذلك ، وخاصة الخوف والحزن والعدل والأذى ؛ فهو يحرم أى تعبير ضعيف عن هذه المشاعر من قبل الرجال .

وخاصة بكاء الأولاد (الكبار لا يبكون) فذلك يؤكد على تحريمه للرجال بالسخرية وجلب العار على من يبكى منهم .

ابك يا صغير .... مخنث ... ابن أمك ... شاذ !

أو يصبح عنيفاً تجاه هؤلاء (أنت تبكى ؟ ما الذى يبكيك ؟ سأجعلك تبكى بسبب حقيقى !) .

Twitter: @alqareah

حقاً ليس هناك بكاء فى لعبة البيسبول أو كرة القدم أو العمل أو الجيش أو أينما كان الرجل .

فى ساحات اللعب وساحات تزحلق الهوكى التى نشأت فيها لم يكن هناك بكاء . عندما ذهب " مارك بوميروى " لتلقى هذه التمريرة وتراجع وتعثر وحاول أن يتفادى سقوطه بدفع ذراعه للخلف تمدد هناك على جانبه صارخاً آه آه آه بينما أوقف بقية الأولاد اللعب والتفوا حوله .

" انهض يا مارك! حرك ذراعك! حركه فقط فلست مصاباً ، حركه فقط " ، ونهض بالفعل وحرك ذراعه ، ولكنه لم يستطع أن يتوقف عن البكاء فى المباراتين التاليتين ، ثم خرج من الملعب دون أن يتفوه بكلمة ، وهو يئن .

وعرفنا بعد ذلك أن لديه كسراً فى مكانين فى ذراعه .

انظر إلى أى رياضى محترف يصاب ، ولن ترى دموعاً ، سترى وجهاً ينم عن الألم ، وقد تراه حتى يتلوى على الأرض من شدة الألم ، ولكن لن ترى دموعاً ، ولن تسمع أصواتاً ؛ فهو يكتمها كلها بداخله لأنه لا بكاء للرجال ، وليس هناك نشيج أو أنين أو إمساك أو شكوى أو توجع أيضاً ، فما من سبيل لإخراج هذه المشاعر ، لا سبيل حتى لقول إنها موجودة بالفعل بداخلنا .

صدقنى ، على الرغم من أنها بداخلنا ، البعض منا يا رجال قادر على التواصل مع المشاعر فى الأفلام ، البكاء بصمت والدموع فى الظلام عندما كان " كيفين كوستنر " يلعب مع والده لعبة " الإمساك " فى نهاية فيلم " حقل الأحلام " ، والكثير منا يمكنه البكاء عندما تحدث مأساة شخصية كبيرة ، كموت فرد من أفراد العائلة ، ولكن البعض منا لا يستطيع حتى فعل ذلك ، ومعظمنا قد أصابه الحرج من جراء ذلك .

Twitter: @alqareah

لذا يتجول العديد منا الآن وبداخله ستة عشر طناً من المشاعر بعضها يرجع إلى زمن بعيد إلى طفولتنا ولا نعرف ماذا نفعل بها ، ولا سبيل إلى نقلها ، لذا نقضى حياتنا ولا نستطيع إظهار سوى أجزاءٍ بسيطة جداً من هذه العواطف والتى نطلق عليها القلق والإحباط والمزاج الحاد وغير ذلك من أمزجة الأب السيئة .

لا عجب فى أننا نمضى ساعاتٍ خاملة طويلة أمام التلفاز نقلب القنوات ؛ فهذا يهزم الإحساس بالمشاعر .

وهذا الاشتراط لا ينطبق على النساء ، فمن المسموح لهن بامتلاك هذه المشاعر والإحساس بها والتعبير عنها ؛ فهناك بكاء فى لعبة البيسبول ، وفى أى مكان آخر يذهبن إليه ، فالمطاعم المزدحمة هى واحدة من أفضل الأماكن لدى زوجتى .

ولدى النساء قدرة عظيمة فى التعبير والإحساس بمشاعرهن ، فالأمر يشبه لدى العديد منهن الجلوس أمام البيانو والعزف على جميع مفاتيحه ، والتى هى مشاعرهن ، وكأنهن المايسترو الذى يدير الأوركسترا ويعزفن كل نغمة أمام أعيننا بكل ما لديهن من مهارة وبراعة ، بينما نجلس نحن الرجال أمام البيانو وعلى وجوهنا نظرة مجردة كئيبة ، ونحن نعزف على المفاتيح محدثين أصواتًا منفرة منتظرين الوقوف والنعيق بشىء ما .

وذلك يعد نوعاً من الاستدراج للنساء اللاتى تعتريهن الوحدة ويعشن بمفردهن .

لذا أكره أن أكون أنا من يخبركم بهذا أيها الرجال ، ولكن لكى نصبح أزواجاً جيدين علينا الاتصال بمشاعرنا والشعور ببعض منها ونشارك بعضها ونعبر لهم عما يعتمل بداخلنا مع زوجاتنا .

إليك مشهداً من آخر جلسة علاج لرجل يُدعى " جورج " يتصل بمشاعره ويشاركها مع زوجته " كاثلين " :

Twitter: @alqareah

لقد كانا يتجادلان بشأن وقت ما فى الأسبوع الماضى . عندما عاد جورج إلى المنزل من العمل ، ذهب جورج إلى المطبخ ولم تقم " كاثلين " بتحيته ولم يبد عليها أنها سعيدة لرؤيته !

قالت " كاثلين " : " لقد كنت مشغولة ، والأطفال كانوا ... " .

قال " جورج " : " دائماً ما تكونين منشغلة عندما أعود إلى المنزل ، ووصولى إلى المنزل لا يشكل فارقاً بالنسبة لكِ فأنت تتحركين بسرعة فى المطبخ وكأنك جنية " .

فصرخت : " أنا أعد طعام العشاء ، ثم أحضره لك على الطاولة أنت والأولاد! ماذا تريد منى ؟ " .

قال " جورج " : " لا شىء ، هذا ما أحصل عليه ! لا شىء " .

فقلت له : " " جورج " كيف تشعر عند عودتك إلى المنزل ولا تأتى كاثلين لتحيتك ؟ " .

" أشعر بأنها تهتم بتنظيف طاولاتها أكثر مما تهتم بى " .

" عجباً يا جورج ، هذه ليست مشاعر على الإطلاق " .

" ماذا تعنى ؟ " .

" أنت لا تتحدث عن مشاعرك . بل تتحدث عن شىء تفعله " كاثرين " وأنت تلومها وتتهمها بسببه " .

فأخذ يفكر للحظة بينما " كاثلين " تراقبه بنظرة كلها أمل .

فقلت له : " المشاعر التى نحاول الوصول إليها نحن الرجال ، هى مشاعر مثل الأذى والحزن والخوف ... ومثل هذا النوع من المشاعر ، إذن بماذا شعرت يا جورج عندما عدت إلى المنزل هذه الليلة وذهبت إلى المطبخ ولم تقم " كاثلين " بتحيتك .

" شعرت بأنى فى حالة سيئة " ، وسكت قليلاً ثم قال : " هل هذه مشاعر ؟ " .

فقلت له : " تقريباً ، أى نوع من المشاعر السيئة ، أذى أم حزن أم وحدة أم عدم الشعور بالأمان ؟ " .

Twitter: @alqareah

" إنه الرفض . لقد شعرت بالرفض " .

" وهل تشعر دائماً بالرفض من جانب " كاثلين " ؟ " .

" نعم كثيراً . أغلب الوقت ، وفى أوقات كثيرة أشعر بأنها ترفض ممارسة العلاقة الحميمة " .

" التفت إلى " كاثلين " وقل لها : أشعر منك بالرفض " .

" هى تعلم بذلك " .

" على أية حال، قل لها هذا الآن ، واستخدم اسمها : أشعر بالرفض منك يا كاثلين " .

" سيبدو ذلك مزيفاً " .

" لا بأس ؛ فقط قل هذه الكلمات " .

فالتفت إليها ، ونظرا إلى بعضهما لحظة : " لقد شعرت بالرفض من جانبك يا " كاثلين " " .

فقلت له : " وكيف تشعر يا " جورج " ، كيف يشعر صبى صغير ، كيف سيشعر أى إنسان عندما يحس بالرفض ؟ " .

فأخذ يفكر للحظة ثم قال : " لا أدرى ... الألم والأذى ، أعتقد ذلك " .

" قل هذا لـ " كاثلين " : أشعر بالأذى والألم عندما أعود إلى المنزل من العمل ولا أراكِ سعيدة برؤيتى " .

" " كاثلين " ، أشعر بالأذى والألم عندما أعود إلى المنزل من العمل ولا أراكِ سعيدة برؤيتى " .

وجلسا هناك ينظران إلى بعضهما ، وبدا على " جورج " الإنهاك ، أما كاثلين فكان يبدو وجهها هادئاً .

فقالت له : " إنه لشىء جيد أن تخبرنى بأنك تشعر بالأذى يا جورج ، أنا لا أريد أن أجرحك . أنا آسفة " .

أيها الرجال حاولوا حقاً الاتصال بمشاعركم وأخبروا زوجاتكم عن ذلك . " **أخبرها عن ذلك ، أخبرها بكل ما نشعر به** " .

Twitter: @alqareah

يجب علينا نحن الرجال أن نفعل ذلك ليس لأننا نريد ذلك ، ولا لأن أى شىء فى تهيئتنا كرجال يعدنا لذلك ، وليس بسبب أن مجتمعنا يشجعنا أو يكافئنا على فعل ذلك ، ولكن لأنه فى مكان ما بداخلنا نريد معرفة ما يعتمل بداخلنا من مشاعر وتجربة.كل شىء - لأننا بشر لدينا مشاعر - وكذلك لأن زوجاتنا بشر لديهن مشاعر - ونريد أن نصبح قادرين عن التحدث معهن كبشر لهم مشاعر .

الخطوة

فكّر فى وقت ما مرّ فى حياتك شعرت فيه بالإحباط والخوف وعدم الأمان والعزلة أو الإحراج . إذا كنت تريد العودة إلى أيام الصبا لتجد وقتاً كهذا فافعل ، ارجع لهذا الفتى وتذكر الوقت الذى شعرت فيه بأنك فى حالة سيئة .

ماذا عن الوقت الذى كنت فيه فى التاسعة من عمرك تشارك فى هذا الدورى الصغير ، وأحرز الفريق الآخر ثمانية عشر هدفاً من خلالك فى الجولة الرابعة ، وجاء السيد " كولون " إلى الرابية وأخرجك ، ولم تتمالك نفسك من البكاء أمام الجميع وأنت ذاهب إلى المقعد .

أو الوقت الذى هرب فيه كلبك لمدة ثلاثة أيام ، وأنت ترقد فى فراشك باكياً فى تلك الليالى ، ولا شىء يخفف عنك هذا الحزن .

إذن حاول أن تسمى الشعور الذى شعرت به ، هل كان حزناً أم كان خوفاً ؟ وأنت تجلس وذراع السيد " كولون " يحيطك ، والجميع ينظرون إليك ، وأنت غير قادر على إيقاف الدموع التى تسيل على وجهك ، هل كنت تشعر بالخزى ؟ ثمانية عشر هدفاً فى جولة واحدة ؟ لقد كان الجميع ينظرون . هل كنت تشعر بالراحة ؟ وعندما كنت ترقد وحدك فى فراشك فى تلك الليالى

Twitter: @alqareah

غير قادر على النوم ومقتنعاً بأن الكلب قد صدم بسيارة وأنك لن تراه مرة أخرى ، هل كان هذا مخيفاً ؟ أم محزناً ؟

واذهــب الآن وابحــث عــن زوجتـك فــى المنــزل ، وأخبرهــا بالقصة ، أخبرها بالقصتين ، وكيف كنت تشعر وقتها .

أخبرها بذلك ، أخبرها بكل ما تشعر به .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ١٧

امتص غضبها

" لا أعلم إن كان بوسع الغضب أن ينافس الحاجة كأم الاختراع ، إلا أننى أنصح به " .

" جلوريا شتاينيم " .

" خرجت من الرماد
نهضت بشعرى الأحمر
لألتهم الرجال التهاماً " .

" سيلفيا بلاث " .

يفهم الزوج الصالح منبع غضب زوجته منه ، ويتحلى بالشجاعة الكافية لأن يمتص ثورة غضبها هذه .

فهناك منبعان لغضبها .

ذلك التراث من الإهانة والإهمال الذى عانت منه المرأة طوال التاريخ على يد الرجال ، وهو ما أدى إلى تكون كل النساء غاضبات بطبعهن .

Twitter: @alqareah

أما المنبع الثانى لغضبها فهى حقيقة أنك قد عدت لتصرفاتك الحمقاء معها ، وأنها شديدة الحنق عليك ، ولها حق فى ذلك ، وبالنظر لأسلوب تعاملك معها ، فإن غضبها هذا هو رد الفعل الطبيعى .

فى مقال لها بعنوان : " مراجعة لعاطفة الغضب لدى المرأة : الجانب الشخصى والجانب العام " ، تُعرف الخبيرة النفسية " جين بيكر ميللر " الغضب تعريفاً مهماً ، فتقول : " إن الغضب عاطفة تظهر عند حدوث خطأ ما أو وقوع أذى ؛ مما يستوجب التخلص منه وتغييره ... ويجبرنا على التصرف حيال المعاملة الخطأ أو الاعتداء علينا . إن الغضب ينبئ الأطراف فى العلاقة بأن هناك شيئاً ما خطأً ويسترعى انتباههم ، ويدفع الأشخاص إلى البحث عن وسيلة للتغيير " .

هذا هو كل ما تحتاج إلى معرفته عن حقيقة غضب زوجتك منك .

ما أقصده هو أن زوجتك ليست غاضبة بطبعها كما تظن ، وأن غضبها ليس عبارة عن نوبة شديدة لامرأة فى حالة هستيرية ؛ فهى ملحوظة تبلغك بها حتى تتوقف عن فعل ما تفعله . **وأن تتغير** . إننى لا أعلم حقيقة ما فعلته للتو ، ولكن من المؤكد أنك قد فعلت شيئاً ما ، وأن عليك أن تعرف ما هو هذا الشىء وألا تقترفه ثانيةً .

وعندها لن تكون غاضبةً منك .

هكذا وبكل بساطة .

نجد فى الهندوسية شخصية أسطورية تدعى " كالى " ، وهى عندهم ترمز للحرب ، وهى الأعنف ؛ فالدم ينسال من ركنى فمها ، وعيناها حمراوان ، حاملةً سيفاً ودرعًا ، وتسمى قاتلة الشياطين .

Twitter: @alqareah

فحينما تكون زوجتك غاضبة منك . ووجهها ملاصق لوجهك ، فعليك حينها أن تتخيل أن وجهها هو وجه " كالى " التى لن يثنيها شيء عن قتل شياطينك .

لقد اتخذت " كالى " صورة زوجتى " جين " ذات يوم من العام ١٩٧٠ ، حينما قلبت المائدة نحوى غضباً من جدالى معها فى أمر رأت أنه يحط من قدر علاقتهما الزوجية ، حتى مع أن جين كانت تردد وبصوت عال : " أنا لا يمكن أن أتسامح مع تصرف كهذا أبداً " . (وأنا هنا لا أنصح بقلب المائدة على زوجك كنموذج للسلوك القويم من جانب الزوجة ، ولكن موقفى ذلك اليوم لم يكن يستحق أقل من هذا التصرف) . كانت تلك هى " كالى " فى صورة " جين " ، التى بقيت على هذه الصورة طيلة خمس وثلاثين سنةً من الزواج تجاه أى تصرف منى يحط من قدر العلاقة الزوجية بيننا .

لذا فحينما تكون زوجتك غاضبةً منك . فإن عليك أن تتلقى النوبة كرجل .

نجد فى لعبة الهوكى أنك حينما تتجه نحو ركن الملعب لتضرب الكرة ، فإنك تتجه إلى هناك وأنت تعلم أنك سوف تتلقى ضربةً ما ، وأن هناك من سيتجه صوبك ويصطدم بك بقوة ، بوسعك أن تشعر به قادماً وقبل أن تسمع بقدومه نحوك ، ولن تراه أبداً وهو يقترب منك ، ولكنه قادم ؛ ليرتطم بظهرك وبالجدار ، وقد تجد نفسك وقد تكومت على الأرض ، ولو كنت صادقاً مع نفسك ، فستجد أن هناك شيئًا ما بداخلك يجد رغبة فى تلقى هذه الضربة ، بل ويفخر بذلك ، ولا يجد ضيراً فيه ، وخاصةً حينما تكون قادراً على النهوض على الفور لتعود إلى جو المباراة .

والأمر نفسه ينطبق على هذا الحال .

فأنت تتلقى الضربة عن طيب خاطر من زوجتك ، وتتلقى سخطها عليك .

Twitter: @alqareah

إنها غاضبة منك لأنك تقترف بعض الأشياء طيلة سنوات مما أغضبها منك ، وهى تحتاج إلى أن تكون غاضبة منك ، وأنت بحاجة إلى أن تنصت إلى غضبها ، وأن تتغير تبعاً للأسباب التى استدعت غضبها منك .

أتتنى " جوستين " ذات يوم إلى مكتبى وهى فى قمة غضبها ، بينما جلس زوجها " أندرو " فى مقعده ، عاقداً ذراعيه أمام صدره ، وهو يحدق فى الأرض .

سألتهما : " ما الذى يجرى ؟ " .

قال أندرو : " أخبريه أنتِ يا " جوستين " . أخبريه بأنك لم تتحدثى معى منذ يومين " .

بقيت " جوستين " صامتة للحظات قبل أن تبادر بقولها : " إننى فى غاية الغضب منه لدرجة أننى أمنع نفسى من الصراخ أحياناً . وهو لم يفهم هذا . ولن يفهم . ولو كان يظن أننى سوف أذهب إلى هناك مجددا ، فلابد أنه واهم " .

سألتها : " تذهبين إلى أين ؟ " .

" إلى أمه ! إننى أحاول أن أكون لطيفة معها ، وأبذل قصارى جهدى لذلك ، طيلة ثمانية عشر عاماً ، إلا أنها تسىء إلىّ كثيراً ، وتعاملنى بكل احتقار ، وكأننى لست جزءاً من العائلة ، أو كأننى ساحرة شريرة استولت بطريقة ما على ابنها الغالى ... وهو ... هو ... هو يقف إلى صفها ! فى كل مرة ! هناك حرب ضروس قائمة بينى وبينها حوله هو ! وهو يقف إلى جانبها ! حتى يبدو لى أنه متزوج منها هى وليس منى أنا ! هذا ما عانيته معه طيلة ثمانية عشر عاماً ! " .

قبعت فى مكانها مغمضة العينين ، مع همهمة خفيفة من حين لآخر ، تقطع صوت الغرفة من آن لآخر .

Twitter: @alqareah

قلت : " أندرو " .. هل تفهم ما تتحدث عنه " جوستين " هنـا ؟ وعما تتحدث عنه من معاملـة والـدتك لهـا وعـن علاقتـك بهـا ؛ فهـو موضوع اعتدت عليه هنا فى مكتبى ، مع أنى لا أرى نهايةً له ، وأود أن أعرف إذا ما كنت تفهم ما تعنيه " جوستين " " .

قال : " بل أفهـم هـذا . . . ولم أكـن أفهمـه مـع بدايـة جلسـاتنا هنـا ، وظننـت أن " جوسـتين " غاضـبة فحسـب ، ولكنـى الآن أرى الموضوع من زاوية مختلفة ، وأفهم مـا يتوجـب علـىَّ فعلـه هنـا ، وأن أقف إلى جانب زوجتى ضد والدتى ، ولكن هذا صعب ، مـن الصـعب أن أعادى والدتى ، ومن ثم تغضب " جوستين " منى ، لـذا فلـم أعـد أعرف ما علىَّ القيام به " .

قلت : " عليك القيام بشيئين ... بل ثلاثـة أشـياء فـى الحقيقـة . أولها ، أن غضب " جوستين " منك هو مـا يفتـرض أن تشـعر بـه لأن هناك من أساء إليها ، تماماً كما لو أننى نهضـت الآن وسـددت لكمـة إلى وجهك ، وبالتـالى فمـن الطبيعـى أن تغضـب منـى ؛ فلقـد أسـأت إليك ، أليس هذا صحيحًا ؟ " .

أطرق برأسه من دون أن يعلق !

" الشـىء الثـانى هـو أن توجـه لهـا كلامـاً لا يزيـد مـن غضـبها منك ، بل يوافقها فى وجهة نظرها " .

نظر إلى " جوستين " : " إننى أعرف كيف تعاملك والـدتى حينمـا نذهب إليها ، وأعلم بأنى لم آخذ جانبك ، وأعلم أنك شديدة الغضب منى " .

قلت : " حسـناً ، هـذا شـىء جيـد يـا " أنـدرو " ؛ فأنـت تفهـم السبب وراء غضب " جوستين " منك ، وتقر به ، فعليك الآن أن ترى إن كانت ستغضب منك ، وعليك خلال الدقائق القليلة التالية أن تـرى إن كنـت ستنصـت لهـا مـن دون أن تغضـب منهـا ، أو إن كنـت ستتخذ ، أو تتجاهل الأمر ، فعليـك أن تجلـس لتتلقـى هـذا الغضـب

Twitter: @alqareah

وستجد أن ما يحدث هو أمر طبيعى ، بل إنه صحى يجب حدوثه . هل تعتقد أن بوسعك القيام بذلك ؟ " .

قال : " بوسعى ذلك " .

وقد فعل ، وجلس فى مكانه وهى توجه إليه سهام غضبها خلال دقائق . أخذت تصرخ فيه ، حتى إنها صاحت بكل قوتها .. " **إننى أكره معاملة والدتك!** " . في نهاية هذه الدقائق تحسنت حالة " أندرو " ، ورفع رأسه ، ناظراً إلى " جوستين " ، التى كانت تغالب دموعها .

هل زوجتك غاضبة منك ؟ ربما .

هل من الواجب أن تكون غاضبة منك ؟ ربما .

هل يمكنها أن تغضب منك ؟ وما المانع ؟

لا بأس . فأنت رجل ، وبوسعك تحمل ذلك .

صدقنى حينما أقول لك إننا نستحق هذا . . . لكل ما فعلناه بهن على المدى القصير ، ولكل ما فعلناه طيلة فترة علاقاتنا الزوجية ، ولما فعلناه بالنساء عبر الأزمان .

لذا فعليك أن تكون رجلاً ... وتتحمل .

الخطوة

فى المرة القادمة حينما تغضب منك زوجتك ، فلا تحاول إيقافها ، ولا تبتعد عنها ، ولا ترد غضبها بغضب ، ولا تكن عدائياً معها ، أو مدافعاً عن نفسك .

كل ما عليك هو أن تبقى فى مكانك تستمع إليها حتى تنتهى من كلامها أى أن تتلقى الصدمة ؛ وبوسعك أن تتلقاها ، ومن ثم تعتذر لها عن سبب غضبها منك ، وتبين لها أنك ستتوقف عن القيام

Twitter: @alqareah

بكل ما يغضبها منك ، وأن تكون صادقاً فى ذلك .

وفى هذه الأثناء ، أخبرها بأنك تريد منها أن تعبر عن غضبها تجاهك ، وأن بوسعك احتمال هذا ، وأنك تعلم أنك أحياناً ما تحتاج إلى هذا .

أخبرها بذلك حتى ولو كنت ترى أن هذا ليس صحيحاً .

ولكنه صحيح !

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ١٨

الغضب :
توقف عن هذه السخافات

" إن الغضب بالأساس ما هو إلا خدعة تخدع بها نفسك والآخرين حتى تنال ما تريد " .

حكيم .

" هناك امرأة فى بنايتى اعتادت أن تجلس فى الجو البارد لتقول : من هو ذاك الذى سيستغنى عن رخصة القتل ؟ " .

" بوب ديلان " .

إن غضبك يختلف كليةً عن غضبها ، ولو كنت تحب الكيل بمكيالين ، فلابد أن تعلم أن :

غضبها منك أمر لا بأس به ؛ أما غضبك منها فليس كذلك .

وأنا آسف لقولى هذا .

عليك ألا تغضب منى الآن ؛ فهذا سيعوقنا عن استكمال مسيرتنا هذه ، وسوف أشرح لك السبب .

Twitter: @alqareah

ما يحضرنى من المواقف التى يكون فيها غضبك منها مبرراً هو حينما تكون قد تجاوزت الحدود تماماً ـ وهذا حسب مفهومك لهذه الحدود ـ وأنها إما تفرغ هذا فى أولادها ، أو أنها توجه الاتهامات ، وتلقى اللوم ، وتهاجمك جزافاً لشىء لم تفعله من الأصل ، وأنت تريد أن تضع حداً لكل هذا ، فعندها عليك أن تواجهها ، وتصيح فيها بكل حزم . مستخدماً كلاً من صوتك ووجهك وعينيك لغرض واحد ، وهو أن تعلم أن هذا الهجوم عليك ليس بالعادل ولا من الصواب ، وأن عليها أن تتوقف عن هذا .

وهناك ثلاثة أمور لابد أن تتذكرها بالنسبة لاستغلال هذا النمط من الغضب :

١. لابد أن تكون مسيطراً عليه ، وأن تستخدمه فى محله ، كالأداة ، وحينما تحقق الهدف منه ، عليك أن تهدئ من إيقاع هذا الغضب ، أى فى نهاية الأمر مجرد أداة .
٢. لابد أن تكون فيه لمحة رقة (انظر الفصل التالى) ، وأن ينطوى على هدف الحفاظ على الصلة بينك وبينها ، واحترام لهذه العلاقة .
٣. لا يجب أن يصاحب هذا الغضب العنف ، أو الإيذاء الجسدى ، ولا التهديد والوعيد ، أو أى شىء من التخويف .

يمكنك أن تصيغ غضبك كالتالى : " " مارجريت " ، إننى لا أقبل بما تقومين به ؛ فأنت تلومينني على ذنب لم أقترفه . فأنا لم أفعل شيئاً يسىء إليك ، وإلصاقك كل شىء سيئ بى يعد أمراً أتمنى لو أنك تخلصت منه . أنتِ تطلبين منى دوماً أن أنضج . وأنا أرى أنك أنتِ الملزمة بهذا . فأنا أرغب فى ذلك ، وأعلم أنك تحبينني ، إلا أنه لا

Twitter: @alqareah

حاجة لك بالحديث إليّ بهذه اللهجة ، وليس على أن أبقى هنا لأسمع مثل هذا الكلام " .

أما بالنسبة لبقية غضبك منها ، فعليك أن تنساه . فعليك أن تتخلص من فروغ الصبر والإزعاج والسخط وثورات الغضب أى ذروة المزاج المتعكر ، وكل هذا الصراخ والانتقاد وإلقاء اللوم ، وكل ما هو من هذا القبيل .

توقف عن ذلك وحسب !

هذا لأنك تخيفها .

أنت تعلم أننا أكبر من النساء فى كل شىء ، وأن بوسعنا إيذاءهن ، ولقد آذينهن من قبل . هذا ما يقوله تاريخنا معهن ، وهو تاريخ لم ينمح من ذاكرتهن الجماعية ؛ بحيث إنهن لا يدركن مدى أو نوع الغضب الذى ستنهال موجاته عليهن ما إن يبدأ ، ومن السهل معنا أن يتحول الصوت العالى إلى يد تمتد لتضرب ، واليد قد تتحول إلى قبضة تلكم ، تلكم بقوة وبشدة .

كيف لهن أن يعرفن بدايته ونهايته ؟ وكيف لهن أن يعرفن إن كان سيتحول إلى شكل من أشكال العنف ؟

إنهن لن يعرفن هذا .

ولو لم تكن تصدقنى ، فعليك أن تسأل : " نيكول براون سيمبسون " ، أو " لاسى بيترسون " ، اذهب واسألهم .

لقد مرّ النساء بالكثير من التجارب التى انطوت على العنف الموجه من الذكور ، وذلك مما خبرنه مع آبائهن ، وإخوتهن ، ومعارفهن ، وأزواجهن ، والقائمة تطول . كما قرأن الكثير عن هذا فى الصحف وشاهدنه فى التليفزيون كل ليلة ، والسينما والفيديو . الدنيا من حولهن تمدهن بكل هذه الخبرات لأن العنف موجود فى العالم بأسره عبر العصور .

الغضب الذكورى .

Twitter: @alqareah

إنه يخيف زوجتك .

فهل تفهم هذا ؟

أنت رجل ، وغضبك يخيف زوجتك .

لو نبع غضبك من زوجتك من داخلك ، فلا بأس ، فهذا يحدث ، وهذه هى طبيعة البشر ، وأنت على حق فى هذا بين الحين والآخر ، إلا أن مهمتك هى أن تكبته داخلك حتى يقل إلى درجة غير مخيفة ولا قبيحة ، وللقيام بذلك عليك باستغلال ما يسمى بـ " ضبط النفس " ، وهو نوع من أنواع الانضباط . يستدعى أن تتوقف عن الشعور بالغضب حيال زوجتك ، وأنا هنا أقصد الغضب غير الحميد .

كل ما عليك هو أن تتوقف عنه ، فهو لا يليق برجل ، بل هو نوع من أنواع الجبن .

لمن يقول : " لكن الغضب إحساس من ضمن الأحاسيس ، ولقد أخبرتنا للتو بأن نكون على دراية بأحاسيسنا " ، أقول بأن عليكم أن تدركوا أن معظم إحساسكم بالغضب من زوجاتكم وأسلوب التعبير عنه ليس من قبيل الأحاسيس؛ بل هو نابع من اعتقادكم بأنكم مخولون تماماً بنيل ما تريدون منهن فى أية لحظة ترونها ، ومن ثم الغضب منهن عند عدم الحصول على ما تريدونه .

أرجو أن يتضح ذلك الأمر .

وأقول لمن يعانى منكم من مشكلة مع ازدواج المعايير التى تقول بأنه لا يجب أن تشعر بالغضب حيالها ، ولكن لا بأس فى معظم الأحيان أن تشعرهن بالغضب حيالك وتعبر عنه ـ نعم ، أنت على حق ، وبأن ذلك بالفعل من قبيل ازدواج المعايير ، ولو كان لديك مشكلة فى ذلك ، فلا يهمنى هذا .

Twitter: @alqareah

الخطوة

اسأل زوجتك عن إحساسها حينما تكون غاضباً منها ، وحينما تكون ساخطاً ورافعاً صوتك إلى أعلى درجاته . تحدق فيها في غضب ، وتصرخ فيها ، وتغلى وتتفجر سخطاً عليها .

أخبرها بأنك تريد حقاً أن تعلم ومن ثم استمع لها في حرص حينما تبدأ في الكلام .

صدق كل كلمة تقولها لك .

وحينما تفرغ من كلامها ، اجلس في هدوء لبضع دقائق لتتأمل كلامها ، ومن ثم أمسك بيدها وانظر إلى عينيها ، وقل لها بأنك تعلم أن ما فعلته خطأ وليس من المفترض أن تفعله ثانية ، وأنه ليس هناك من سبب أو عذر أو تبرير أو تفسير مما يعطيك الحق في القيام به ، وأنك ستتخلى عن هذا من الآن فصاعداً .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ١٩

الرفق وحسن المعشر

" انتبه فهذه ليست الطريقة المثلى للتعامل مع المرأة . ليست الطريقة المثلى للتعامل مع طفلتك المدللة ، زوجتك ، صديقتك " .

" هيلين ريدى " فى إحدى أغنياتها .

" أريد أن أراكم أثناء اللعب يا شباب . أريد أن أرى فيكم الجرأة والشجاعة والرجولة ، ولكنى كذلك أريد أن أرى فيكم الرقة والرفق " .

" الرئيس تيودور روزفلت "
ذات مرة لإحدى الفرق الرياضية .

الزوج الصالح هو من يتعامل برفق مع زوجته .
الزوج الصالح دمث الخلق حسن المعشر .
فحين يتطلب الأمر منه الدفاع عن نفسه أو أسرته ضد أى تهديد أو اعتداء يطرح اللين جانباً ويحارب بضراوة وقوة وشراسة لإبعاد مصدر الخطر ، ولكنه فيما عدا ذلك لين ورقيق مع زوجته .

Twitter: @alqareah

فى بادئ الأمر لم أكن أنا شخصياً رقيقاً مع زوجتى " جين " . كنت فى بعض الأحيان قاسياً ، جافاً ، سريع الغضب ، لا أراعى مشاعرها ، أنظر لها بعينين تستشيطان غضباً ، أكشر عن أنيابى ، بل أحيانًا للأسف كان صوتى يعلو بالصراخ وأثور فى وجهها كالعاصفة ! وفى إحدى المرات منذ سنوات بعيدة قمت بدفعها بعيداً عنى فى إحدى ثورات غضبى .

وهناك أربعة أسباب تقف وراء تصرفى معها على هذا النحو : أولاً ، لأننى لم أكن ناضجاً ، ثانياً ، لأن الجفاء والغلظة من السمات المميزة لأفراد عائلتى ، ثالثاً ، لأننى رجل ، ورابعاً ، لسبب غامض : كان هناك بداخلى إحساس بأن التصرف على هذا النحو مع امرأة هو شىء عادى جداً .

أنا الآن أعرف أنه ليس أمراً عادياً ، وأنه يمثل مشكلة . فقد علمتنى زوجتى جين هذه الحقيقة ، علمتنى كيف أتكلم وأتعامل معها برقة . فحياتى الزوجية كلها كانت مدرسة تعلمت وتدربت فيها على التعامل برفق . كانت مسألة الرفق والمعاملة الحسنة هذه أمراً فى غاية الأهمية لـ " جين " زوجتى لأنها نشأت فى كنف أقارب أساءوا معاملتها واستخدموا معها أساليب الترهيب لعدة أعوام ، لذا فهى لديها معايير ومتطلبات خاصة للشعور بالأمان من خلال علاقتنا الزوجية . هذا يعنى أن زوجتى لا تفوت فرصة للتعبير عن كل ما يزعجها فىَّ كرجل ، كشخص ينتمى إلى عائلة لا تعرف الرفق . وكشخص يعلو صوته بالصياح عند الغضب ، فهى لا ترتاح لنبرة صوتى عندما ينفد صبرى معها وتنبهنى إلى هذا الأمر فى كل مرة يعلو فيها صوتى ، وأعنى كل مرة بالفعل .

إذن فالحياة مع زوجتى علمتنى ألا أكون غليظاً فظاً معها مهما كانت الظروف والأسباب ، علمتنى ألا أحاول أن أرهبها أو أنهرها .

Twitter: @alqareah

هذا هو ما حاولت أن أشرحه للسيد " جاري " الذي جاءني في استشارة زوجية منذ بضعة أيام ؛ فقد حكى لي موقفاً دار بينه وبين زوجته عندما دخل الحجرة ، ووجد زوجته تراجع البريد لدفع الفواتير . عندها قال : " من فضلك تأكدي من تصنيف الفواتير بشكل صحيح هذه المرة " .

فأجابته زوجته على هذا النحو : " توقف عن الصراخ في وجهي " ، ودار الحوار بينهما على هذا النحو :

" ولكني لم أصرخ في وجهك " .

" لا ، فعلت " .

" كنت فقط أقول لكِ .... " .

" أنت تصرخ مجدداً ! وأنا أريدك أن تكف عن هذا الصراخ ! " .

عندها خرج السيد " جاري " من الحجرة غاضباً .

و لما زارني قال لي : " ولكني بالفعل لم أكن أصرخ كنت فقط أطلب منها أن تفعل شيئاً ما " .

لا ... بل كنت تصرخ يا " جاري " ... أنت لم تسمع ما قلته على أنه صراخ ، ولكن هذا ما تفهمه وتسمعه النساء . أحياناً أعود بذاكرتي إلى الوراء ، وأتذكر عندما كانت ابنتي " جريتا " في ذات مرة بالمطبخ وفهمت نفس الشيء ! كنت وقتها بالمطبخ أتذمر كالمعتاد وأقول إنهم لا يقومون بما عليهم ولا يتحملون المسئولية وإذ بابنتي " جريتا " وزوجتي " جين " يحدقان في وجهي كما لو كنت قد فقدت عقلي حتى قالت لي إحداهما " كف عن الصياح ! " .

ولم أفهم الأمر في ذلك الوقت كما أفهمه الآن ؛ فالنساء والأطفال يرون أننا نحن الرجال نصرخ في وجوههم في حين لا نرى نحن ذلك ولا نشعر به ، فعندما تعبر نبرة صوت الرجل عن نفاد الصبر أو السخط أو التوتر أو الإحباط أو الضيق أو أي نوع آخر من المشاعر

Twitter: @alqareah

السلبية يستشعر النساء والأطفال هذا الأمر بوضوح . وهم على حق لأن كل هذه المشاعر فى النهاية تعبر عن الغضب ، وعندما يحدث هذا ينزعج الأطفال والنساء منا ويخشوننا ويردون علينا بغضب مماثل طالبين منا الكف عن الصراخ !

" لذا فإن ما حدث بينك وبين زوجتك يا سيد " جارى " أمر يجب أن تتعلم منه درساً ، وهو أنه عليك أن تكون دمث الخلق معها دائمًا ، يجب أن تتعلم كيف تعاملها برفق " .

لأن ما يميز النساء هو الرقة والرفق .

وأتمنى ألا تسىء فهمى ؛ فأنا عندما أذكر الرقة لا أعنى أن النساء ضعيفات .

بل على العكس تماماً فالنساء لا يتميزن بالضعف !

إذا نظرت فى أحوال النساء على مر التاريخ ونظرت إلى إسهاماتهن فى تاريخ البشرية ، فيما قدمنه للعالم ، وفيما تحملنه وعانين منه ... إذا نظرت فى التغييرات الاجتماعية التى أحدثتها النساء عندما طالبن بحقوقهن ... فى التحديات التى صمدن فى وجهها تعرف حينها تمامًا أنهن أقوياء .

أو انظر إلى امرأة على سبيل المثال وهى تضع طفلاً وتتحمل آلام الولادة ، ثم تفنى بعد ذلك أغلب سنوات عمرها فى تنشئة هذا الطفل ، وكل أطفالها الآخرين بلا ضجر . أو فكِّر كيف تتحمل النساء العيش معنا يومياً تعرف وقتها أنهن لسن بالضعيفات . صدقنى فالنساء لسن ضعيفات ! فالمرأة تكون فى قوة وجلد الجبال عندما تضطر لذلك ، وهى كالحمل الوديع لأن هذا جزء من طبيعتها كأنثى .

وهى تريد من الرجل أن يكون معها على هذا النحو . . . تريد منه أن يكتشف الرقة والعذوبة فى داخله ويتعامل بهما معها .

تريد منه أن يكون لطيفاً ودوداً معها .

Twitter: @alqareah

فعلى سبيل المثال عندما تطلب امرأة من زوجها أن يوقظها في وقت معين ، فهي لا تريد منه أن يدلف إلى الحجرة بسرعة ويصيح في عجل " هيا استيقظى الآن " ، ولكنها تريد منه أن يدخل الحجرة بهدوء ويجلس على حافة السرير يتلمس شعرها بحنان ويقول لها بصوت هامس : " حان وقت الاستيقاظ حبيبتى " ، وهى كذلك تريد منه أن يمشى بخفة ويتحرك على أطراف أصابعه إلى خارج الحجرة إن أرادت هى منه أن يتركها تنعم بنصف ساعة أخرى من النوم (هذا ما علمتنى إياه " جين " زوجتى) .

لذا فحياتى الزوجية كانت بمثابة درس لى فى الرفق ، وهكذا يجب أن تكون حياتك أنت أيضًا لأنك متزوج من " امرأة " من مخلوق رقيق ، عليكم بالرفق إذن أيها الرجال .

دعونا نكف عن الصياح فى وجوه زوجاتنا ... عندما نتكلم معهن ، ننظر إليهن ، نلمسهن وأى وقت آخر نكون قريبين منهن دعونا نتحلَّ بحسن الخلق .

الخطوة

اذهب إلى زوجتك واسألها عما إذا قد سبق لأى أحد أن عاملها بقسوة بما فى ذلك أنت .

أنصت إليها جيداً .. أنصت إليها مثلاً وهى تحكى لك عن قسوة والدها لما كان يهددها بالضرب هى وأخاها عندما كانا صغارًا .

قد تبكى هى فى ذلك الحين . حسناً .. ابق إلى جانبها وعندما تتوقف عن البكاء احتضنها بين ذراعيك واهمس فى أذنها قائلاً إنك تقطع على نفسك عهداً بأن تعاملها معاملة حسنة ، وتكون لطيفاً طيباً معها على الدوام .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٢٠

الانضباط

" البداية الحقيقية للحكمة هى الرغبة فى الانضباط ؛ فالاهتمام بالانضباط يعد دليلاً على الحب " .

قول مأثور

" الانضباط أيها العميل ٠٠٧ الانضباط " .

(" جيمس بوند ") فى سيارته وهو يمثل شخصية الأوستين مارتين فى مشهد من فيلم " الإصبع الذهبية " يذكر نفسه بأن يركز على عمله التجسسى بدلاً من مطاردة الحسناء الشقراء التى مرت بجانبه بسيارتها " الوستانج " .

الزوج المثالى هو الزوج المنضبط ، فهو كأى شخص آخر فى العالم لديه كل أنواع الاندفاعات بداخله ، ولكنه يتمرن على التحكم فى الذات ولا يطلق لانفعالاته العنان لتخرج منه على شكل أفعال أو كلمات قد تحزن زوجته ؛ فهو يعرف كيف يحتوى انفعالاته بداخله وكيف يوجهها بشكل صحيح حتى لا تتحول إلى سلوك غير سليم .

Twitter: @alqareah

وهذا يتطلب جهدًا ومشقة وقوة إرادة ، وفى بعض الأحيان الكثير من قوة الإرادة لأن القوى الداخلية - التى تحاول كبحها لتبقى داخلية - بها الكثير من القوة الخاصة فى ذاتها .

فمشاعر مثل نفاد الصبر والغضب والنزعات والميول ، تجعل الآخرين يشعرون بالسوء ، وذلك عندما تكون فى مزاج سيئ أو عند تجهمك حين لا تجرى الأمور كما تريد ، وهناك الرغبات - كرغبتك فى الزواج من فتاة جميلة وإغراءات الأحاسيس - كالتحديق فى هذه اللوحة التى تظهر عليها صورة لفتاة بارعة الحسن ، وبلاهة الذكور وإدمانهم لهذه الأشياء .

وهى أشياء تتطلب الانضباط والقوة . يجب عليك أن تتحكم فى كل ذلك بداخلك ، وأن تضع لنفسك مساراً صحيحاً تسير وفقه وهذا يحتاج إلى العزيمة والقوة . وهذا فعل متعلق بالرجال .

فكل رياضى عظيم يمارس الانضباط ، وكل مدرب عظيم يطالب به ، وكل جندى ، وكل رجل أعمال ناجح ، وكل رجل يعمل بجد ويمضى حياته مؤدياً عملَه على أكمل وجه يمارس هذا الانضباط ، وكل رجل هو رجل بحق يمارس الانضباط ؛ لأن الانضباط هو الجوهر الحقيقى للرجولة .

فالانضباط هو القوة - واختيار - لمواجهة الصعاب : لما ينتج عنه على المدى القريب أو البعيد من أشياء جيدة .

مثل زوجة سعيدة تشعر بحب زوجها .

واختيار فعل شىء بهذه الصعوبة هو ما نقوم به فى صالة التمرينات الرياضية ، عندما نجلس على آلة ضغط الأكتاف ونضع الفئة الثانية عشرة من الأوزان ؛ فالأمر ليس بهذه الصعوبة فى الأوزان الثمانية الأولى . ولكنه يصعب فى الأربعة أوزان الأخيرة وهى المرحلة التى تحتاج إلى الجهد حيث تحترق العضلات ثم لن يصبح هناك ألم

Twitter: @alqareah

مرة أخرى ، والمنفعة تكمن فى الأوزان الأربعة الأخيرة حيث تشكلت العضلات وتكونت .

فالمنفعة تأتى دائماً بعد الجزء الأصعب .

كما قال " توم هانكس " الذى يلعب دور " جيمى دوجان " لجينا دايفز " التى لعبت دور " دوتى " فى فيلم " A League of Their Own "

و " دوتى " هى نجمة الإمساك لفريق البيسبول النسائى " ريكفورد بيتشز " لعام ١٩٤٠ وكانت تخبر جيمى مدير الفريق بأنها ستترك الفريق فى منتصف هذا الفصل السنوى لتعود إلى وطنها مع زوجها وقالت : " إنه شيء صعب للغاية " ، فقال لها " جيمى دوجان " ، زميل الدراسة القديم : " من المفترض أن يكون الأمر صعباً ، فلو لم يكن كذلك لفعله الجميع ، وهذه الصعوبة هى التى تجعل منه أمرا عظيماً " .

والصعوبة هى التى تجعل منه انضباطًا ؛ فالبيسبول انضباط والزواج انضباط ، فهو لا ينبع من الالتزام الثقيل تجاهها أو الخوف أو الشعور بالذنب أو التودد أو الذل ، ولكنه ينبع من احترامك وحبك لها ؛ فأنت رجل منضبط فى كل علاقاتك مع زوجتك .

فالانضباط حقاً يعد حباً ، وهو أن تفعل ما يجب عليك فعله للاعتناء بمن تحب .

والانضباط بالنسبة للرجل هو أن يفعل ما يجب عليه فعله للاعتناء بزوجته التى يحبها .

وألا يؤذى مشاعرها ولا يزعجها ولا يسبب لها الألم وألا يكون السبب بعد ذلك فى الصعوبات التى تواجه علاقتهما .

بعد ذلك ، وعندما يصبح الزوج منضبطاً فإن العلاقة لن تمر بصعوبات كثيرة مرة أخرى .

Twitter: @alqareah

هنا ما أتحدث عنه ، إليك ثمانية أمثلة لزوجٍ يتدرب على الانضباط ولا يسبب صعوبات فى حياته الزوجية :

- أنت تدفع فواتير بطاقة الائتمان وترى بها تكلفة كبيرة لمشتريات من متاجر نسائية ، وتريد الاتصال بزوجتك وأنت مصدوم لتسألها عن ذلك ، ولكنك تعرف أنك إذا فعلت هذا ستشعر هى بالاستياء وستضيع فرحتها بارتداء الفستان الذى اشترته ، فتنظر إلى التكلفة مرة أخرى :

  ٢٩٥ دولارًا ! من أجل فستان من " جادزوكس " للملابس ! وتقول لنفسك إنها فقط ٢٩٥ دولارًا ، وهى لا تفعل ذلك فى أغلب الأحيان ، بل إن ذلك نادر جداً ويمكنك احتمال ذلك ، وستبدو هى رائعة فى هذا الفستان ، فلماذا تجعلها تشعر بالاستياء ، لذا ستدفع الفاتورة دون أن تنطق بكلمة تجرح مشاعرها وعندما ترى زوجتك بعد ذلك ستطلب منها أن تلبس الفستان الجديد الذى اشترته لتريه لك .

- أنت تجلس أمام الكمبيوتر فى مزاج سيئ حقاً .
- متذمراً ومتجهماً ، ثم تأتى زوجتك إلى الغرفة لتخبرك بشىء ما وأنت تشعر بأنك لا تريد أن تطيل المحادثة وتريد الانفجار فى وجهها ، ولكن هذا سيباغتها ويؤذى مشاعرها وسيصبح المشهد سيئاً ، لذا تقوم بتعديل داخلى فى أقل من ثانية ، ثم تلتفت إلى زوجتك مرحباً بها وتسألها بلطف عما تريد .

- أنت تجلس فى مطعم مع زوجتك ، وتأتى النادلة ، وهى فتاة صغيرة جميلة فتحمل الأطباق ، وتشعر لديك برغبة قوية لأن تتبعها بعينيك وهى تبتعد لتتفحصها ، ولكنك تعرف زوجتك ،

Twitter: @alqareah

وتعلم أنها ستلاحظ ذلك وستنزعج منه سواء علقت على ذلك أو لم تقل شيئًا " . الانضباط أيها العميل رقم ٧ ، الانضباط " ، فتذهب النادلة وأنت تبقى عينيك على زوجتك . (انظر الفصل ٣٠ ـ ٣٢ لتعرف المزيد عن الانضباط فى العلاقة الزوجية) .

- أنت تجلس فى غرفة المعيشة وتسمع صوت زجاج ينكسر فى المطبخ حيث تعد زوجتك العشاء ، فتشعر بالانزعاج وتظهر بداخلك الرغبة في النقد وتريد أن تذهب إلى المطبخ متجهماً وتقول " يا إلهى ! ثانية ؟ ألا يمكن أن تكونى أكثر حذراً ؟ " . هذا هو الاندفاع الذى بداخلك . ولكنك تعلم أنها ستشعر بالأذى إذا فعلت ذلك وستدافع عن نفسها وتغضب ، فتنهض وتذهب إلى المطبخ قائلاً : " احترسى من الزجاج المكسور يا عزيزتى ، دعينى أنظفه لك " .

- صديقة زوجتك منذ المرحلة الجامعية ستأتى من خارج المدينة لزيارتكم غداً ، وأنت لا تحبها ولم تحبها أبداً ، وكالعادة تشعر بأنك تريد أن تقول شيئاً سلبياً عنها ، ولكنك تعلم أنك ستضع زوجتك فى موقف صعب بين أمرين أحلاهما مُرٌّ ، لذا مع مجهود عظيم تكبت تعليقاتك السلبية عن صديقتها وتعرض عليها أن تذهب لتحضرها من المطار .

- قد يحدث أن تعلق على موقف ما بأحد التعليقات الفجة التى تعلم عن سابق تجربة أنها تنفر منها ؛ كأن تتحدث معك بكل جدية حول أمر من أموركما الحياتية ، فتقلب أنت الأمور بتعليق جنسى فج لا يعجبها ، فعليك ألا تفعل هذا ، وأن تكبح هذه الرغبة الطفولية بداخلك .

Twitter: @alqareah

- يبدو على زوجتك الحزن لسبب ما هذا الصباح وتحتاج إلى الاهتمام ، وأنت تعرف أن ما تحتاج إليه زوجتك هو أن تحيطها بذراعيك لتخبرك عما حدث ، وربما البكاء ، وستشعر هى حين ذلك على الأرجح بتحسن ، ولكن المشكلة هنا هى أنك لا تجد الوقت لتبدى لها أى اهتمام وعلى وشك الذهاب لشراء " آلة نفخ جديدة " وآخر ما تريد أن تفعله هو أن تجلس مع امرأة باكية ، ولكنك تراها تنظف المنزل خلف الأولاد وهى حزينة ، فتترك مفاتيح السيارة وتذهب إلى زوجتك وتمسك بيدها وتقول : " هيا لتجلسى معى على الأريكة لنتحدث " .

- أنت تعلم أنك ما إن تصل إلى قمة الرضا والإشباع عند ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجتك فإنك تفقد الرغبة فى الاستمرار أو مداعبة زوجتك ، لذا عليك أن تفهم أنها بدورها لديها نفس الرغبة ونفس الشهوة ، فاعمل على أن تصلا إلى ذروة الإشباع سوياً .

هل فهمت الغرض من الانضباط ؟

الغرض منه سهل للغاية : ارسم خطاً بين ما يمكن أن تفكر فيه أو تشعر به بداخلك وما تقوله أو تفعله ، وكما يقال فى كرة القدم اتبع هذا الخط .

هذا هو الانضباط .

هذا هو المفتاح لتغيير شخصيتك ، وهناك مكافأة ستحصل عليها من هذا الانضباط .

احترامها وحبها وإخلاصها الدائم لك .

قالت عميلة توقف زوجها عن شرب الخمر منذ ستة أشهر وكان يحافظ على رزانته : " لقد أصبح لدى الكثير الآن لأحبه " .

Twitter: @alqareah

يقول " سكوت بيك " : " كل شخص يرغب فى أن يكون محبوباً ، ولكن يجب علينا أولاً أن نجعل من أنفسنا أشخاصاً محبوبين عن طريق أن نصبح نحن أنفسنا بشراً محبين ومنضبطين " .

عن طريق ممارسة ضبط النفس والتحكم فى انفعالاتنا مع زوجاتنا ، فسوف نتلقى كل حب واهتمام فى المقابل .

الخطوة

ابدأ فى التدريب على الانضباط كالأمثلة السابقة مع زوجتك ، وأضف أنت أمثلة خاصة بك .

ليس من الضرورى أن تخبر زوجتك بأنك تفعل ذلك . فقط افعله .

يجب أن تدرك أن هذه اللحظات المثمرة للتحكم فى النفس تجعلك تشعر بالقوة والرجولة والفخر ، وهى لحظات ممتعة حقاً ، لذا استمر فى فعل ذلك وأنت مستمتع .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٢١

أفق !

" إن الإدمان لا يمس الشخص وحده ، بل يمتد ليشمل أفراد العائلة " .

جويس ريبيتا بورديت .

" كل نمط من أنماط الإدمان سيئ " .

كارل يونج .

لو كنت مدمناً لأى عادة سيئة ، فعليك أن تفيق .
لو كنت من مدمنى العمل ، فعليك أن تفيق .
لو كنت مدمنًا لأى مادة أو سلوك ، فعليك أن تستيقظ .
أعنى بهذا : المخدرات ، والسجائر ، والطعام ، والتليفزيون ، والرياضة ، ومغازلة النساء ، ومشاهدة الأفلام الخليعة ، وجمع المال ، والمقامرة به ، والعمل .

فلا يمكنك أن تكون زوجاً صالحاً ومدمناً لشيء فى الوقت نفسه . قد تجد معنى للجمع بين هذا وذاك ، إلا أن هذا غير ممكن .

وإليك السبب :

Twitter: @alqareah

فالإدمان نوع من العلاقات ، بل هو علاقة بالغة القوة ، تستهلك القوى ؛ ولا تقبل علاقة أخرى معها ، إلا أنها علاقة بمادة أو سلوك ما ، والإدمان علاقة تجبرك على الارتباط بقوة بها ، حتى إنها تبتعد بك عن كل العلاقات الأخرى فى حياتك من قبيل علاقتك مع زوجتك وأولادك ، فأنت تكون أسيراً لها .

فحتى لو كنت معهم ، فإنك بالفعل لست معهم .

هل جربت أن تتعامل مع شخص ثمل ؟ فقد يكون معك فى نفس الغرفة ، ويجلس إلى جوارك ، ينظر إليك ويحدثك . . . ولكن عليك أنت أن تنظر إلى عينيه فلن تجدها معك .

إن الإدمان صومعة تبنيها حول نفسك ، ومن الخارج لافتة " ممنوع الدخول " تحجزك عن زوجتك ، أما اللافتة بالداخل فهى بالطبع : " ممنوع الخروج ! " .

فعليك أن تكون أميناً مع نفسك ؛ فأنماط الإدمان التى لديك أياً كان نوعها تنال من وقتك ، وتؤثر فى صحتك ، وتضيق عليك حياتك ، وتخلق مسافات بينك وبين زوجتك .

فلو تناولنا إدمانى الطويل للتليفزيون مثلاً ، فإننى أجد أنه قد صار فى الغالب تحت سيطرتى الآن ، ولكننى أتعجب عما كانت تشعر به زوجتى خلال كل هذه السنوات حينما تدخل إلى حجرة المعيشة لتجلس معى وتسامرنى ، فى الوقت الذى لم أرفع فيه عينى عن الشاشة والقنوات التى أفاضل بينها وكأننى شخص أصابه الخبل ، ربما كان هذا من بين ما عانت منه خلال سنوات من زواجنا .

فلا يمكنك أن تكون زوجاً صالحاً وأنت لست مع زوجتك بعقلك حتى لو كنت معها بجسدك .

فالزوج الصالح يواجه إدمانه ويفعل ما بوسعه حتى يتخلص منه بالعلاج : مجموعات العلاج النفسى ، وبرامج النقاهة النفسية ،

Twitter: @alqareah

والكتب ، والاستشارات الدينية حتى يصل إلى المخرج الذى يبغيه ، وحتى يعود معافى إلى زوجته .

الخطوة

ما الإدمان إلا محاولة للهرب من الواقع إلى مكان آخر والدخول فى حالة زائفة من السعادة والسكينة والتشويق لأجل الخروج من الأحاسيس السلبية والتى تشعر بها عادةً فى لحظة ما ، ومن بين هذه الأحاسيس : التوتر ، والعصبية ، والملل ، والغيظ ، ونقد الذات ، والعزلة ، والاكتئاب ، وكل ما هو من هذا القبيل . أى إن الإدمان بأنماطه هو محاولة لتشتيت الذهن عن واقعه .

حيث إن هذه الأحاسيس المخدرة السعيدة والمشوقة تجيد القيام بدورها المشتت للوعى ، ولكنها مجرد حالة مؤقتة ، وعلينا أن نكرر الدخول فيها إلى ما لا نهاية .... ومن ثم سميت بالإدمان .

لذا فحينما تود الهرب إلى مكان ما ، تذكر هذه الكلمات :

ألا مهرب من واقعك ؟!

لا مهرب من واقعك !

فشاهد قدر ما تشاهد من مباريات كرة القدم فى التليفزيون ، وتصفح الإنترنت ، وغازل النساء ، وتناول الكثير من الطعام ، ودخن المزيد من السجائر ، وابحث عن كل أنواع المحفزات الافتراضية ، وستجد فيها الراحة والسعادة!

بالفعل ستشعر بالسعادة ؛ فهى نوع من أنواع الفورات ، والرعشات ، والاستثارات والرحلات السريعة إلى عالم الخيال ....

وسرعان ما تنتهى هذه الرحلة السريعة .

وستعود إلى نفسك وإلى واقعك مرة أخرى .

هذه هى حقيقة ما سيحدث ، فى كل مرة ، ستعود إلى نفسك .

Twitter: @alqareah

لذا فعليك أن تنسى هذا .

فلا طائل من ورائه ، ولن يمكنك الهرب من نفسك .

عليك أن تتعلم مستغلاً كل وسيلة فى متناولك أن تبقى فى مدار واقعك فهو المكان الوحيد المتاح أمامك ، وأن تتحرر من كل ما تدمنه ، وأن تكسر قيد كل علاقة تستنزفك سواءً بمادة أو بسلوك .

ذلك ممكن ومتاحٍ .

بعدها تكون حراً لتعود إلى علاقتك بزوجتك .

Twitter: @alqareah

كلمة للزوجات

إن له نوعه الخاص من الإدمان ، وماذا عنك أنت ؟ هل تدمنين الطعام ؟ الحلوى ؟ التليفزيون ؟ أم التسوق والتبذير ؟

لذا فعليك أن تتخلصى مما تدمنينه كما سيتخلص هو مما يدمنه ؟

اعتبرى إدمانك هذا رغبة فى إقامة علاقة وثيقة بالمواد والسلوكيات لكونك عاجزة عن إقامة علاقة قوية مع زوجك ؛ فهو عاجز عن ذلك بدوره .

فما الذى بوسعك القيام به ؟ لقد كنت مضطرة إلى الوقوع فى براثن ذلك الإدمان فى وقت ما ، وهذا ليس خطأك .

إلا أن الوقت مختلف الآن ، فزوجك قد أصبح قادراً على العودة إلى علاقة قوية معك ؛ فهو قد تعافى من إدمانه ، ومما كان يلجأ إليه طيلة تلك السنوات ، ليعود إليك ، ليكون علاقة حقيقية معك .

لذا فقد حان وقت عودتك إليه .

سواء باتباع نظام حمية ، أو برنامج نقاهة ، أو بالكتب ، أو الأصدقاء ، أو العلاج النفسى ، أو بإرادتك الحرة ، فإن عليك أن تكسرى قيد هذه العلاقة مع تلك الأشياء التى أدمنتها . لقد أعطتك ما أردت ، إلا أنها لم تعد ضرورية لك الآن . عليك أن تودعيها وتتبذيها ، ومن ثم تعودى إلى زوجك .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٢٢

ابتهج !

" لو طلب منى تشخيص ما أصاب الإنسان المعاصر من أمراض نفسية ، فإننى لن أركز على أعراض من قبيل الشهوة إلى القوة ، ولهفتنا الشديدة لاستخدام الآلات ، أو اعتيادنا قمع المرأة والفقراء ، بل سأتناول افتقادنا إلى البهجة " .

سام " كين "

" تخلص مما أنت فيه ! " .

شخصية " شير " وهى " توبخ نيكولاس كيج " المكتئب فى إحدى مشاهد فيلم Moonstruck .

ها هو مشهد أراه كثيراً :

أكون بالمطعم ، بالمطار ، بالمتجر ، أو بالمتنزه ، أو أى مكان عام ، وهناك عائلة : زوج ، زوجة ، وطفل أو طفلان ، والأطفال يلهون ويمرحون وهم مفعمون بالطاقة ؛ ليعج المكان بالضحكات والضجيج والصخب ، والزوجة تبتسم أيضاً ، تراقبهم ، وتستمتع بمنظرهم ...

Twitter: @alqareah

وأنظر إلى الزوج لأجده قابعاً فى مكانه متعكر المزاج . غير مبتهج ، وينفجر بين الحين والآخر فى الجميع حتى يتوقفوا عن الصخب! ويهدأوا ! وعندها يندهش الكل وينظرون إليه لثوان ، ويصمتون لدقائق . إلا أن طاقتهم أقوى من أن يكبتوها ، فهى فى نهاية الأمر طاقة لعب ولهو وبهجة ؛ لذا فسرعان ما يعودون إلى ما كانوا عليه خلال لحظات ، وتعود السيدة وأولادها إلى البسمات والضحكات من جديد ، بينما يقبع الرجل فى مكانه واجماً .

إنه بصراحة يبدو مكتئباً ، كغيره من المكتئبين ، وأنا أفترض أن علىَّ أن أشفق عليه ، وهو ما يعترينى فى أثناء ذلك ، إلا أننى أود حينها لو أننى توجهت إليه لأوبخه .

" أنت! ابتهج ، يا صاح ! هيا ! استجمع زمام نفسك! إن زوجتك وأولادك مستمتعون بوقتهم ، بينما أنت جالس وعلى محياك كل هذا الوجوم ، فابتهج ! فليست الحياة بكل هذا السوء! تخلص مما أنت فيه! " .

هذا ما أود لو أننى قلته له ، وسيكون هذا بمثابة علاج سريع .

لو عجزت عن الخروج من هذه الحالة ، فعليك أن تبدأ فى التعامل مع حالتك المزاجية السيئة هذه وإحساسك العام بعدم السعادة ـ أى أن تعالج نفسك حتى تخرج مما أنت فيه .

سمِّ ذلك بتقلب مزاج ، حدة طباع ، أو سمه اكتئابًا مرضيًا أو أياً كان ما تسميه ؛ فإن كثيرًا منا يمكن أن تكون له شخصية كئيبة بين الحين والآخر ، ونلقى بتبعات ذلك على الأسرة كلها .

أما الزوج الصالح فلا يفعل ذلك .

فهو يفعل ما بوسعه حتى ينعش روح المرح واللعب واللهو والجنون والبهجة لديه ، ويعكس روحه المرحة هذه على أسرته ، ويستمع إلى ضحكات زوجته وأولاده وهى تدغدغ حواسه كلحن جميل .

Twitter: @alqareah

الخطوة

فى كل مرة تضبط فيها نفسك خلال هذا الأسبوع متخفياً وراء القناع المعتاد من الجدية وغرابة الأطوار ، فعليك أن تخلعه .

عليك أن تبتهج ، وتبتسم ، وتلهو مع الأسرة .

تخير القيام بهذا كل أسبوع ، حتى لو لم تكن تشعر بذلك ، فعليك أن تفعله من أجلهم .

انهض وابدأ الركض من حولهم . . . والعب معهم .

إن العديد من المسئوليات تقع على عاتقك بالفعل ، إلا أن المسئولية الأولى تتمثل فى أن تعمل على إسعادهم . لذا عليك ألا تكون كالشوكة فى ظهورهم .

العب معهم هذا الأسبوع .

هل تذكر اللعب ؟ فلقد قضيت صباك كله تلعب!

فما المانع فى أن تلعب مع أسرتك .

فلديك عائلة رائعة ، فشاركها اللهو!

ابتهج يا رجل !

هيا!

استمتع بوقتك !

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٢٣

التزين

" العاشق الحقيقى لا يرى الجمال فى أى شىء إلا إذا اعتبرته حبيبته كذلك ، وعلم هو أنه سيرضيها " .

" الأديب أندرياس كابلانوس "

" إنه رائع لذا سأتخذه حبيبًا " .

أغنية لفريق " الشيفونز "

الزوج الناجح عليه أن يحاول دائمًا أن يبدو فى أبهى صورة أمام زوجته ؛ ولأنه يعرف أنها ستقضى القسم الأعظم من حياتها معه ، وتنظر إليه وتخرج معه أمام الناس طوال عمرها !

إذا ما تذكر الزوج هذا الأمر جيدًا سيحاول أن يكون فى أحسن هيئة ؛ فيأكل الطعام الصحى ، ويمارس الرياضة بانتظام ، ويهذب شعره ، ويحاول أن يتمتع بقدر كبير من اللياقة البدنية ، ويبتعد عن التدخين ، وكل العادات السيئة التى تجعله يشعر بالتعب ويبدو منهكًا . الزوج الناجح لا يهتم بصحته ونظافته الشخصية من أجل

Twitter: @alqareah

نفسه فقط ولكن من أجل زوجته التى يحبها أيضًا ... فهو لا يريد لها أن تعانى من النظر إلى شخص غير مهندم يوميًا !

والحديث عن مثل هذا النوع من الرجال يأخذنى إلى هذا الرجل الذى جاءنى زائرًا ذات مرة وشكا لى أن زوجته لا ترغب أبدًا فى ممارسة العلاقة الحميمة فقلت له : " ألا تريد أن أخبرك بالسبب يا سيد " واين " ؟ "

قال : " وكيف تعرف السبب ولم يسبق لك أن قابلت زوجتى " .

قلت : " أنت محق لم يسبق لى أن قابلت زوجتك ولكننى قابلتك أنت " .

قال : " حسنًا ما السبب فى رأيك ؟ " .

تطلعت إليه لبرهة من الوقت ثم قلت : " أنت لا تبدو بمظهر حسن يا " واين " ... فى الواقع أنت تبدو منفرًا جدًا ، ولا تبدو وسيماً أو جذاباً فى عينى زوجتك ، فأنت تفرط فى التدخين ولا تأكل طعامًا صحيًا .... رائحتك ليست طيبة ومظهرك غير مهندم ولا يبدو جسدك قويًا ...

هل فقدتْ زوجتك صوابها حتى تراك جميلاً وأنت بهذه الهيئة ؟ لا أظن أن أى امرأة فى العالم تود أن تجامع رجلاً له هذه الهيئة ... إذا أردت أن تتقرب من زوجتك ثانية يا " واين " فعليك أن تحسن من مظهرك .. تزين لها يا رجل! اجعل من نفسك ذلك الفارس الوسيم الذى تزوج هذه الفتاة الجميلة منذ سنوات .... استرجع لياقتك البدنية ووسامتك " .

فرد قائلاً : " ولكن هذه الفتاة الجميلة التى تقدمت لخطبتها وتزوجتها منذ سنين لم تعد كذلك ... فهى الآن امرأة بدينة .... هل تقول إننى أفتقر للياقة البدنية ؟ حسنًا ماذا ستقول لو رأيتها هى الآن ؟ يجب أن ترى الطريقة التى تأكل بها زوجتى لتعرف ما أحدثك عنه " .

Twitter: @alqareah

قلت : " أيًا كان الوضع يا " واين " . إذا ما كانت زوجتك تسرف فى الأكل فعليك أن تعالج هذا الأمر بحكمة ، عليك أن تعالج كل الأمور الأخرى التى لا تعجبك فى زوجتك كذلك بطريقة مختلفة . يجب أن تساعدها فى التخلص من هذه الأمور لا تتعجل فى إصدار الأحكام عليها أو إشعارها بالنقص ... وأفضل طريقة تساعدها فى التخلص من هذه العادة هى أن تدرك أنت لماذا تأكل زوجتك بهذه الطريقة ، فأنت جزء من السبب لأن زوجتك تحاول أن تعوض بهذا الطعام الحرمان العاطفى الذى تشعر به معك ... **فهى تتحدث مع نفسها فتقول إذا كان الزواج لا يجعلنى أشعر بالسعادة فربما وهبنى إياها هذا الطعام** " .

لذا عليك أن تعمل على أن تغير من نفسك ، وأن تتعلم كيف تتواصل مع زوجتك بالشكل الصحيح . اجعل من حياتكما معًا مأدبة جميلة للحب ، لأنها الآن مجرد صحن فارغ بالنسبة لزوجتك .

هذا أفضل نظام غذائى لزوجتك ، وفى الوقت ذاته عليك أن تقوى عزيمتك وتغير نظام حياتك إلى الأفضل بممارسة الرياضة بشكل منتظم ، واتباع نظام غذائى صحى ... عندها فقط ستصبح أنت مصدرًا لإلهام زوجتك فتتحمس هى لتغيير عاداتها غير السليمة . تسود فى مجتمعاتنا أفكار كثيرة شوهت أفكار النساء عن الحمية والمظهر الجيد والطعام ؛ لذا فالنساء دائمًا فى حاجة لدعم معنوى كبير من أزواجهن ... دعم يساعدهن على الحد والتخلص من عاداتهم الغذائية غير الصحية ، عليك أيضًا أن تتذكر أن المرأة يزداد وزنها بصورة طبيعية كلما تقدمت فى العمر ... فزيادة الوزن فى النساء تكون فى أغلب الأحيان دليلاً على النضج الهرمونى . عليك أن تفكر فى زوجتك على هذا النحو : أنها استدارت ، امتلأت ، وأصبحت أكثر جاذبية وجمالاً . وإياك أن تقول فى نفسك إنها أصبحت بدينة ... احذر هذه الكلمة .

Twitter: @alqareah

الزوج الناجح يدعم زوجته ويشجعها على أن تكون فى أبهى صورة ـ وعندما يتعلق الأمر بهيئته هو عليه أن يفكر كيف يسعد زوجته بمظهره ويمتع حواسها المختلفة بهيئته ؛ فهو يريد أن يبدو بمظهر طيب أمام عينيها ، وأن يخلق لديها الرغبة فى أن تقترب منه ، أن تلمسه ، وتحتضنه وتقبله ؛ لذا فالزوج الصالح يحرص طوال حياته على بذل الجهد اليومى المطلوب للبقاء فى صحة ولياقة جيدة حبًا منه فى زوجته وإرضاء لها .

الخطوة

أخبر زوجتك بأنك بصدد اتباع نظام غذائى جديد : لأنك تريد أن تبقى فى صحة جيدة ولياقة وتبدو فى أبهى صورة أمام عينيها .

فقط أطفئ التلفاز (ما الذى يعنيك فى البرامج التافهة التى يقدمها التلفاز على أية حال ؟) . . انهض من مقعدك وقل لزوجتك هيا بنا لنمارس الرياضة معًا .

دعينا نخرج للتمتع بالسير معًا الآن .

Twitter: @alqareah

الفصل ٢٤

ما زالت مجنونة بعد كل هذه الأعوام

" عندما أنهار ولا أستطيع الاحتمال . . . فهل ستكون لديك القوة الكافية لمؤازرتى "

" شيرل كرو "

" الحب الحقيقى مثل النار التى لا تخمد "

سير " والتر رالى "

نعم فهى مجنونة أحياناً .

كالمخابيل .

غير معقولة ، لا يمكن فهمها ، مريضة نفسياً ، حطام إنسانة ، عنيدة ، خبيثة ، متقلبة المزاج ، غريبة .

فأحياناً هى فى حاجة إلى الاهتمام الزائد بشكل لا يحتمل ومليئة بالتصرفات القلقة غير الآمنة وغير الناضجة .

وأحياناً أخرى غاضبة منزعجة ، ولا توجد طريقة لإسعادها ومهما فعلت فهو غير كافٍ بالنسبة لها ولا يمكن إرضاؤها أبداً .

حسناً لقد فهمت : فأحياناً تكون مجنونة .

أعرف ذلك .

Twitter: @alqareah

صدقنى أعرف ذلك .

إليك أربعة أشياء لتفهمها عن زوجتك عندما تتصرف بجنون كهذا :

أولاً : الخطأ ليس خطأك ولا خطأها هى أيضاً ، ولكن هذه هى طبيعتها .

ثانياً : لدينا جميعًا نسبة من الجنون فى مكان ما بداخلنا ونصاب بالجنون من وقت لآخر ؛ فأنت تفعل ذلك أيضاً .

ثالثاً : معظمنا يأتى من عائلات غاية فى الجنون ، وتمتلك تشكيلة متنوعة من الاضطرابات العقلية التى تسرى فى جينات كل فرد منها ، لذا لا عجب فى أننا نتصرف أحياناً بجنون ، فلتأخذ لحظة لتفكر فى عائلة زوجتك : والدتها ووالدها ، وأخواتها ، وإخوتها ، وعماتها ، وأعمامها ، وأبناء عمها فى " لونج أيلند " ، فكر فى هؤلاء الأشخاص ....

ابن العم " برنيس " ؟ أوه .

العم " موراى " .

أوه أوه .

فعندما تأتى زوجتك من عائلة كهذه فمهما فعلت من أفعال تنم عن عقل غير سليم وجنون اكتسبته على مر السنين فهى مثال على الصحة العقلية .

رابعاً : الشيء الأكثر أهمية الذى يجب أن تفهمه هو أن جنونها يبدو كالنيران المشتعلة بالنسبة لك ، فطريقتها الجنونية وغير الناضجة ذاتها تحرق طريقتك الجنونية وغير الناضجة .

سأوضح ذلك :

قبل بضع سنوات كان يحضر إلىّ زوجان للعلاج وصلا إلى طريق مسدود .

Twitter: @alqareah

" ريتشل " الزوجة ، كانت شخصية رائعة فى كل شىء وكانت أيضاً أكثر شخصية دفاعية رأيتها فى حياتى ، بل هى ظاهرة فى اتخاذها للموقف الدفاعى أضاهيها بأى شخص آخر فى أى مكان وأى وقت ، فالدفاع يأخذ عندها شكلاً فورياً انفجارياً غاضباً ، وتجدها تجادل بشدة عندما يحاول أى شخص ـ وتحديداً زوجها " جويل " ـ أن يخبرها بمعلومة عن نفسها أقل بشىء بسيط من " أنت متكاملة ومثالية يا عزيزتى " وأى شىء آخر يقوله أقل من هذا مثل : " هل تذكرتِ شراء الإسفنج من السوق اليوم يا " ريتشل " ؟ " فيخرج منها شيئاً مثل : " أجل فعلت ، وليس من الضرورى أن تذكرنى يا " جويل " ، أعرف أنك طلبت منى ذلك بالأمس ، ولكنى لم أستطع فعله فقد كنت مشغولة ، توقف عن أن تشعرنى بأنى سيئة ! كل ما فى الأمر أنى لم أستطع شراءه فحسب ! وأريدك أن تخبرنى بشىء يا " جويل " ، هل تفعل ما أطلبه منك دائماً مباشرة بعد أن أطلبه ؟! " .

عندما تأخذ " ريتشل " هذا الموقف فلا سبيل إلى أن تتخللها ؛ فقد كان كل ما تعرف فعله هو كيف ترد بالمثل ، وهذا دفع بـ " جويل " إلى الجنون ؛ فهى شخصية دفاعية جداً ولم تستطع احتمال أن يطلق عليها هذا ، ولم تستطع أن تعترف بأنها كذلك عندما كان ذلك واضحاً فى ذلك اليوم ، وكل ما فعلته فقط هو أنها ردت بالمثل مرة أخرى ، وهذا دفع بجويل إلى الجنون .

ومن وجهة نظر " جويل " النابعة من معرفته عن علاقة " ريتشل " بوالديها فى طفولتها ؛ فدفاعها المفرط يصنع لديها إحساساً رائعاً وقد تفهم جويل ذلك بالكامل ، ومن وجهة نظره الناتجة عن محاولته لأن يتخللها ويفهمها لكونه زوجها ، فـ " ريتشل " كما يراها " جويل " على أية حال " مجنونة " ، ودفعت به إلى الجنون .

Twitter: @alqareah

فقال : " لا أعرف ماذا أفعل ، فلو كان لدى أى نقد حتى ولو كان بسيطاً ، أو أى اقتراح عن كيفية فعل شيء ما بطريقة أفضل أو حتى تقديم أى استفسار برىء عن شيء مثل " الإسفنج " أجدها تشتعل غضباً فأشتعل أنا أيضاً غضباً ، وعند هذه النقطة يصبح الوضع سيئاً للغاية " .

فقلت له : " إليك ما يجب فعله ، انظر إلى حقيقة أن زوجتك قد أصابها بعضاً من الجنون فى ذلك الوقت ، وقت نقاشكما . وذلك على أنه فرصة ذهبية لتعالج بها الحالة التى تصل إليها بسببها " أبعد تركيزك عن فعلها عندما تتخذ ذلك الموقف الدفاعى وركز على رد فعلك .

ما هو رد فعلك على عدم قدرتك على أن تجعلها تفهم وتقبل ما تقوله ؟ ما هو رد فعلك عندما لا يفهم شخص ما ما تحاول أن تقول أو يقبله ؟ ..... مممم .... هذا يدفع بجويل إلى الجنون من الداخل ؛ فأنت تشعر بالوحدة والغضب والعجز والإحباط بداخلك ..... مممم .... أتساءل هل كنت تغضب بهذه الطريقة فى طفولتك عندما لم يكن أى شيء مما تقوله مسموعًا لدى أى شخص ؟ ...... مممم ..... ربما تفتح نافذة صغيرة الآن فى الماضى ؟ ..... فرصة لكى تتعرف على ماضيك بشكل أفضل ؛ لتحضر المزيد منه إلى وعيك ، لتحرر نفسك أكثر بعض الشيء منه ؟

برؤيتك لما فى داخلك ، وبتركيزك على رد فعلك بدلاً من أن تركز على رد فعلها ، تصبح لديك فرصة الآن ــ فى الحاضر ـ لتغير ردود أفعالك التى كانت تحدث فى الماضى وتبذل كل ما فى وسعك للحصول على رد فعل ناضج مباشر على عدم مقدرتك فى أن تتخلل إلى داخل شخص ما وتجعله يفهم ويقبل ما تقوله وما ترمى إليه ، والذى سيكون طريفاً بالنسبة لك .

Twitter: @alqareah

هل تفهم؟

هذا يدعى **عدم التعلق** بما تقوله زوجتك أو تفعله أو ما لا تقوله وما لا تفعله ، وهل هى عاقلة اليوم أو مجنونة ، وإذا كانت مستمعة لك فهذا شيء جيد ؛ وإذا لم تكن مستمعة فذلك ليس جيداً جداً ولكنه جيد بالدرجة الكافية التى لا تدفعك إلى الجنون كالصبى الصغير المُهمل الذى كنته فى الماضى ، فأنت لم تعد ذلك الصبى ، لقد أصبحت ناضجاً الآن يا " جويل " ويمكن أن تكون ردود أفعالك على جنون زوجتك ناضجة ، ويمكنك أن توضح لها الأمر بهدوء وتخبرها بأنها أحياناً يصعب التحدث إليها ، وبأنك تتمنى أن تستمر هى فى العمل على الفصل بين الماضى والحاضر عندما تعود إلى ذاكرتها جراح الطفولة ؛ بمعنى آخر يمكنك أن تستخدم جراح طفولتها لتتخطى جراح طفولتك .

فى الجلسة التالية أحضر معه ملاحظات كان قد كتبها وتركها على وسادة " ريتشل " فى اليوم التالى لجلسة الأسبوع السابق ، وطلب منها أن تقرأها لى فابتسمت وأومأت برأسها موافقة .

عزيزتى " ريتشل " ،

لقد كانت هناك أشياء عديدة فى علاقتنا كنت أعالجها وحدى ؛ فقد كانت تخصنى أنا وحدى ولم يكن لها أية علاقة بك وبطريقتك الدفاعية .... إلخ ، ما يحدث لكِ عندما تعتقدين أن هناك انتقادًا موجهًا إليك هو شيء يخصك أنت ، وأنت وحدك ستعملين على إصلاحه ، أنا مازلت أحبك حتى وإن كففتِ أنتِ عن حبك لى ، ولكنى أريدك أن تعلمى أننى لا أستطيع أن أحتمل أسلوبك الدفاعى ؛ فهو يجعلنى متردداً للغاية فى أن أخبرك بأنى أريد شيئاً مختلفاً عما أتلقاه منك فى لحظات معينة ، أرجو منك أن تستمرى فى العمل على ذلك ، وسأستمر أنا فى حبى لكِ .

مع حبى ، " جويل " .

Twitter: @alqareah

أريدك أن تفهم الآتى : إذا كانت زوجتك مازالت مجنونة بعد كل هذه الأعوام ، تائهة فى تصرفاتها ، مخبولة ، مريضة نفسياً تماماً . فأياً كان جنونها فهو يساعدك على أن تتحرر من جنونك . وأن تنضج ؛ فهى بكل ما بها من جنون تعد النار المُطهّرة التى تحرق كل ما يمنعك من أن تصبح الرجل الناضج والزوج المثالى الذى تريده .

اجلس وسط النيران .

وقد فعلت أنت بالفعل حين تزوجتها .

هل أخبرك أحد من قبل بأن الزواج يشبه النيران ؟

فالزواج يشبه النيران حقاً .

والزوج المثالى ، نوعاً ما يحب هذه النيران ، ويعتبرها تحديًا ؛ فهى نوع من الإنعاش فى الحقيقة ، شىء رائع تشعر به عندما تفهم ما يحدث بداخله .

الخطوة

عندما تتصرف زوجتك بجنون فى المرة القادمة وتدفع بك إلى الجنون ، فلا تفكر فى الطريقة التى تتصرف هى بها ولكن فكّر فى الطريقة التى تتصرف بها أنت .

والآن قل لنفسك : " هذا ليس بشأنها ، ولكنه بشأن ما أشعر به الآن " .

تعرَّف على ما تشعر به الآن ، ربما يكون الغضب ؟

لا بأس من أن تشعر به ، فذلك شىء جيد .

ولكن لا تتصرف على أساسه ، بمعنى آخر ، كن غاضباً من الداخل ، ولكن لا تتصرف بغضب ، قم باحتواء الغضب كما

Twitter: @alqareah

يحتوى الموقد النيران .

كن أنت الموقد الذى يحتوى هذه النيران .

وفى نفس الوقت فى الخارج اتركها تتصرف بجنون كما تريد ؛ فربما تمر بيوم قاسٍ ، وكن أنت فقط من يدعمها ويحبها .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٢٥

هل هناك إشباع جنسى بعد الزواج ؟

" خذنى بين ذراعيك ولا تتركنى أبداً ،
اهمس فى أذنى فى نعومة والقمر دانٍ منا ،
احتونى وأخبرنى بما أود سماعه منك ،
قلها بعذوبة ، بكلمات عذبة تنسال منك إلىَّ ،
اقترب منى أكثر ،
علمنى الحب " .

" جو ستافورد " .

هل هناك إشباع جنسى بعد الزواج ، وبعد مرور شهر العسل ؟
بالتأكيد .
فماذا بعد العام الأول ؟
بالطبع .
هل يحدث إشباع جنسى ؟
نعم .
باستمرار ؟
أجل .

Twitter: @alqareah

وماذا بعد خمس ، أو عشر سنين ، أو عشرين سنة ؟

هذا طبيعى .

فبعد ثلاثين ، أو أربعين ، أو خمسين ، أو ستين عاماً ؟

سأخبرك حينها .

عليك ألا تصدق كل ما يقال فى مجتمعاتنا عن الزواج وعن ممارسة العلاقة الحميمة ، وعن أنها تصبح روتينية بعد مضى فترة من الزواج . فمن يقولها هم من يعانون من ذلك ؛ فهى ليست بالقاعدة .

بل العكس هو الصحيح .

حيث إن الزواج يحسن ويزيد من الرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة ، ويجعله أمراً متكاملاً .

هذا إن فهمت الزواج بمعناه السليم .

فبعد أمسية قضيتماها فى ممارسة العلاقة الحميمة ، كل منكما يشعر بالرضا والإشباع ، وتجلسان سوياً يظللكما الحب . قد يقطع أحدكما الصمت ليعلق قائلاً : " لم أكن أصدق أن العلاقة الحميمة ممتعة هكذا " .

الخطوة

حاول أن تصدق ما أقوله لك هنا عن الإشباع الجنسى بعد الزواج .

وسوف أيسر الأمر عليك :

وذلك حينما أؤكد لك أن هذا صحيح بالفعل!

عليك الآن أن تتوجه إلى زوجتك وتسألها عن رأيها فيما ينقص زواجكما حتى يتحقق الإشباع الجنسى بينكما . قد ترد بشىء من هذا القبيل :

Twitter: @alqareah

- " تحدث معى أكثر " .
- " شاركنى أحاسيسك بكل صراحة " .
- " كن ألطف معى " .
- " تعلم أن تكون دافئاً معى دون الحاجة إلى ممارسة العلاقة الحميمة " .
- " لا تتشغل عنى كثيراً " .
- " أنقص من وزنك " .
- " توقف عن مطالعة المجلات الخليعة " .

جرِّب أن تصدق كل ما تقوله لك ، وابدأ فى تنفيذ هذه الطلبات .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٢٦

العلاقة الحميمة بالنسبة للمرأة

" حبنا حب سامى ، يا حبيبى
ولا يتعلق بالعلاقة الحميمة فقط
فبوسعى الاكتفاء بالأزهار والورد
لو أننا فقط تواصلنا " .

(بونى رايت) .

" تحصلين عليه لو كنتِ ترغبينه حقاً
تحصلين عليه لو كنتِ ترغبينه حقاً .
تحصلين عليه لو كنتِ ترغبينه حقاً .
.... ولكن عليك أن تحاولى هذا ... " .

(جيمى كليف) .

تعد الصفات الجنسية لدى زوجتك إحدى أهم الهبات التى وهبها الله لك فى هذه الدنيا ، وأنت تعلم هذا بالتأكيد ؛ فقد وهب هذا لها ، وهو ما خلب لبك .

للتأكد من أن صفاتها هذه هبة معطاءة ، عليك التأكد من أنك تفهم هذه الصفات الجنسية .

فهى صفات جنسية أنثوية .

Twitter: @alqareah

وفى حال لم تلحظ هذا ، فهى صفات تختلف عن الصفات الجنسية الذكورية .

إنى أرى أن الصفات الجنسية الذكورية تتجسد بالأساس فى مداعبة وملاطفة الزوج لجسد زوجته حتى تصل إلى درجة تمكنها من التجاوب معه . وهو الأمر الصعب والذى يستنزف الكثير من الجهد والوقت ، إلى أن يصلا معاً إلى ذروة الإشباع والرضا . وهناك أنواع من هذه الاستثارة ، بل إن الخروج لتناول العشاء فى ضوء الشموع يعد من بينها .

لقد اعتادت المرأة أن تربط إشباعها الجنسى بما يمكن للرجل أن يصل بها إليه ، ومن ثم تستغل إرادتها بالكامل فى ألا تعطى له انطباعاً بأنها لم تصل معه إلى الدرجة المرجوة من الاستثارة ، أو أن هذه المعاشرة لم تحرك فيها ساكناً .

فعلينا أن نتحدث عن كيفية إيقاظ هذه الصفات الجنسية الكامنة لديها .

عليك أن تعلم بادئ ذى بدء أنه من الضرورى تخير الوقت المناسب لممارسة العلاقة الحميمة !

فقد لا يكون الوقت الذى تختاره أنت مناسباً لها هى .

حيث إن الرغبة لديها تبدأ قبل أن تبدأ لديك أنت بكثير . وهى مرتبطة بشدة بأسلوب تواصلك معها ، ومعاملتك لها ، طيلة أيام الأسبوع .

عليك أن تتفهم هذا .

فهل أنت مهتم بها ؟ لطيف معها ؟ تتحدث معها عن أمور حياتها ؟ مهتم بمشاعرها ؟ فهى ترى أن احتضانك لها صباحاً قبل أن تذهب للعمل ، ومكالمتك لها خلال الظهيرة ، وحوارك العذب معها على العشاء ، وطيبتك وملاطفتك لها ، والدفء الذى تحيطها به أمور تكفى لأن تستثير كل الرغبة بداخلها .

Twitter: @alqareah

أى إن السر يكمن فى استمرارية تواصلك معها ؛ هذا لأن الرغبة الجنسية لديها مرتبطة تماماً بمدى إحساسها بك .

فهل فهمت ؟

ولو لم تفهم ، فإنى أكرر المعنى لك مرة أخرى :

الرغبة الجنسية لديها مرتبطة تماماً بمدى إحساسها بك .

تخيل هذا .

فكل هذا الوقت الذى قضيته خارج الفراش معها ، واللمحات الصغيرة التى تبديها لها والتى تنم عن تواصلك معها ، تمثل تلميحات تستثير فيها الرغبة ! وكل أساليب تعبيرك عن الحب لها تعد فى نظر زوجتك إشارات تجعلها تتوق إليك !

نجد لدى الشاعرة الإغريقية (سابو) هذه الأبيات من الشعر :

كيف نجح هذا الحب
الذى فكك أوصالى
فى أن يذيبنى ذوباناً !

هذا هو المقصد ! فالحب يفكك أوصال المرأة .

والزوج المثالى محب مثالى .

فكل بادرة أو لمحة يبديها تجاه زوجته . . . تمثل نوعاً من أنواع المعاشرة .

Twitter: @alqareah

الخطوة

كن لطيفاً مع زوجتك بدءاً من الآن .
عذباً كالعسل ، متفهماً لها ، مهتماً بها ، مسانداً لها .
معيناً ، رقيقاً ، عطوفاً .
بيّن حبك واحترامك لها فى حديثك معها وتواصلك معها ؛
فكل هذا يمثل مقدمات لما تريده يا رجل !

Twitter: @alqareah

الفصل ٢٧

جمال الأنوثة فى المرأة

" جسد المرأة شىء جميل خلقه الله "

الشاعر (وليام بليك)

" ستسمح لك بالدخول إلى منزلها
لو طرقت الباب فى وقت متأخر ،
لو تكلمت بالكلمات الصحيحة ،
ستدخلك إلى أعماقها
فهناك حديقة سرية تخفيها هى بداخلها " .

(" بروس سبرينجستين ") فى إحدى أغنياته .

ثمة أمر آخر يجب أن تعرفه عن زوجتك ، وهو أن حياتها الجنسية مليئة بالمنحنيات والخطوط المتعرجة ، كما أن جسدها كشأن جميع النساء لا يخلو من معالم الأنوثة والتى قد جذبتك إليها ! حمدًا لله !

يمكن أن تعيش شطرًا من حياتك وأنت لا تدرك مدى فوائد الزواج حيث إقامة التعاطف وما ينتج عنه من أثر نفسى وروحى فى العلاقة الحميمة مع زوجتك .

Twitter: @alqareah

الزوج الناجح يحاول دائمًا أن يعرف الكثير عن ميول زوجته الجنسية ؛ فهى مثل العمل الفنى ، وهو يحبه لأنه حين يحبه يشعر بالرضا لأن زوجته كذلك تشعر بالرضا ، وهى تشعر بالرضا حين تشعر بأن زوجها يعرف تمامًا كيف يحقق لها الإشباع . . . تشعر وكأنها كتاب مفتوح أمامه .

هل تريد أن تمارس العلاقة الحميمة مع زوجتك ؟ رائع . ابدأ بالعمل الآن .

والعمل هو أن تعرف زوجتك جيدًا .

مثلا إذا شعرت بالرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجتك فى أية لحظة ، حاول أن تسأل نفسك أو حتى تسأل زوجتك عما إذا كانت لديها نفس الرغبة . . . كيف تشعر الآن ؟ بالتعب ؟ هل كان يومها طويلاً مرهقًا ؟ أى حالة مزاجية تمر هى بها الآن ؟ فى أى أيام دورتها الشهرية هى الآن ؟ هل توشك على فترة انقطاع الطمث أم تجاوزت هذه المرحلة ؟ كيف يؤثر انقطاع الطمث فى رغبتها فى ممارسة العلاقة الحميمة ؟ ما المشاعر التى تختلج فى صدرها فى هذه اللحظة ؟ هل هى فى حالة مزاجية جيدة أم سيئة ؟ كيف ترى علاقتها بك ؟ ما آخر فعل أحمق ارتكبته بحقها ولم تعتذر عنه حتى هذه اللحظة ؟ هل يغلب على تفكيرها أمر ما فى هذه الأيام ؟ هل تشعر بالتوتر ؟ بالإرهاق ؟ هل تشعر بالخجل اليوم ؟ هل مارست العلاقة الحميمة اليوم أو بالأمس وقد اكتفت بذلك منك ولا ترغب فى المزيد ؟ هل تتذكر آخر مرة اقتربت منها لتلمسها لغرض غير ممارسة العلاقة الحميمة ؟ أقصد هنا أن تكون ضممتها إليك أو احتضنتها على الأريكة دون ممارسة العلاقة الحميمة . . . هل سبق أن اقتربت منها بدون أن تكون لديك الرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة ؟ هل تبدو جميلاً وأنيقًا لها هذه الأيام ؟

Twitter: @alqareah

كيف تشعر هى هذه الأيام حيال جسدها ؟ جميل ؟ مثير ؟ عجوز ؟ هل تشعر بالقلق حياله ؟

بعبارة أخرى : هل تكون زوجتك مستعدة هى الأخرى لممارسة العلاقة الحميمة حين تريدها أنت ؟ حسنًا عليك أن تتأكد من هذا الأمر أولاً .

واهمس فى أذنك بهذا التحذير: إذا وجدت أنها غير مستعدة نفسيًّا لممارسة هذا الأمر فى أية لحظة فلا تلق عليها باللوم أبدًا ! وإذا كانت غير مستعدة وظننت أنت أنها غير متجاوبة معك والحقيقة عكس ذلك تمامًا ، فيجب عليك أن تنسى هذه الجملة لأنها تدل على عدم الإحساس بالآخرين .

أما إذا كانت إجابتك عن الأسئلة التى طرحتها عليك الآن هى أن زوجتك لا ترغب أبدًا فى ممارسة العلاقة الحميمة ، وأن هذه الرغبة قد تلاشت لديها تمامًا ، فعليك أن تجتهد فى معرفة السبب وراء ذلك . عليك أن تسألها وتناقشها الأمر .

لا تغضب منها . . لا توليها ظهرك وتبتعد عنها . . لا ترفضها وإن رفضتك هى ورفضت ممارسة العلاقة الحميمة معك (هذا أمر يتطلب الشجاعة منك) ، ولكن كن لها صديقًا على الدوام ، واطلب منها برفق أن تبوح لك بما يجول فى خاطرها ... لا تحاول دائمًا أن تدير دفة الحوار إلى مسألة ممارسة العلاقة الحميمة ؛ فالنساء يكرهن هذا التصرف من الرجال ، ويقلن فى أنفسهن : " هل كل ما يريده منى هو ممارسة العلاقة الحميمة فقط ؟ " .

لأن تسرعك فى الحديث عن ذلك لن يوصلك إلى ما تريد . دع زوجتك تقمْ بإدارة دفة الحوار وتتكلم عما تريد . . . تذكر أن اهتمامك بها هى وليس فقط بجسدها هو ما يعنى لها الكثير . لذا كن صديقًا لها واستمر فى الحوار والتحدث إليها . . . تحدث إليها كصديق ، واقترح عليها أن تقرآ معًا بعض الكتب التى تتحدث عن الحياة

Twitter: @alqareah

الزوجية وتتناقشا فيها ، أو اذهبا سويًا إلى معالج متخصص فى أمور الحياة الزوجية واعرضا عليه الأمر .

إن حياة المرأة الجنسية كالحصن الحصين لا يمكنك الولوج إليه إلا عن طريق شبكة معقدة من الطرق أو العوامل الكثيرة التى تتحكم فى هذا الأمر . هذه العوامل هى : مشاعر زوجتك تجاهك ، تجاه الرجال عامة ، وتجاه نفسها ، تجاه جسدها ، وتجاه العلاقة الحميمة بشكل عام ، كذلك من بين العوامل معتقداتها الدينية ، مراحل عمرها ، حالتها المزاجية ، كل الأفكار التى سبق وتكونت عندها عن الرجال وعن ممارسة العلاقة الحميمة على مر حياتها ، بما فى ذلك ما أسهمت أنت فى تكوينه . وتذكر أن تضيف لكل هذه العوامل حقيقة أن للمرأة هرمونات كثيرة تتحكم فى حياتها الجنسية ولا نعرف نحن الرجال عنها الكثير .

عليك إذن أن تدخل إلى هذه الشبكة المعقدة التى تبدو كالمتاهة وتفك رموز هذه الشفرة مع زوجتك ، وهذا ما تفعله أنت . لا تقلق إذا ما طال الأمر . . فقط ابق إلى جانب زوجتك . . . . لأنه ليست هناك طريقة أخرى للدخول إلى هذا الحصن الحصين .

أقصد هنا حياة المرأة الجنسية .

عليك أن تتعلم هذا الأمر .

ومعلمك فى هذا هو زوجتك .

أيًا كانت حالة زوجتك المزاجية ، حالتها الجنسية ، عمرها . . إلخ ، فإن أفضل ما تفعله هو أن تقترب من هذه المرأة جيدًا وتعرفها وتحترمها كذلك . . عندها فقط ستكون علاقتكما رائعة ، وعندها فقط ستعرف هى أن مغازلتك إياها وممارسة العلاقة الحميمة معها أمور رائعة .

يمكنك فعل هذا .

Twitter: @alqareah

فعند ممارسة العلاقة الحميمة تأكد من أن تولى العناية والاهتمام الكافيين بها حتى تصل إلى قمة الرضا والإشباع .

هذا يتطلب الكثير من الاهتمام .

ولكن تذكر أنها امرأة ، وأنها زوجتك ، وأنها تستحق كل لحظة من هذا الاهتمام .

الخطوة

أخبر زوجتك بأنك ترغب فى معرفة كل شىء قد يرضيها عنك من الناحية الجنسية .

اذهب لتتمشى معها ، أمسك يدها ووجه إليها أسئلة عن هذا الأمر .

استخدم الأسئلة التى سردناها من قبل ، وأى سؤال آخر قد يخطر بذهنك .

وعندما تبدأ زوجتك فى إخبارك أنصت بعناية شديدة وحافظ على يديها بين يديك ووجه المزيد من الأسئلة .

خذ الأمر بمحمل الجد ، فإن المعلومات التى تعطيها لك زوجتك وقتها غاية فى الأهمية . لا تضغط عليها أبدًا لكى تمارس العلاقة الحميمة معك ، فقط استمر فى توجيه الأسئلة لها عما يرضيها واستمر فى الاستماع إليها .

Twitter: @alqareah

كلمة للزوجات

لو لم تكن لديك الرغبة فى ممارسة العلاقة الحميمة مع زوجك ، ابذلى الجهد الكافى لاسترجاع هذه الرغبة حتى لو لم يكن عندك الحماس الكافى للفكرة فى بادئ الأمر . أنا أطلب من زوجك أن يفعل أشياء للمحافظة على العلاقة بينكما ، وهى أشياء لا يتحمس لها كثيرًا لذا فأنا أطلب منك نفس الشىء ولنفس السبب . . . . . . للحفاظ على العلاقة بينكما .

عليك أن تفكرى فى الأمر على هذا النحو . أنت متزوجة ، وممارسة العلاقة الحميمة أمر مهم جدًا فى الزواج فهو يقوى الروابط بين الزوجين ويوثق عرى الزواج . إن هذه العلاقة تعنى التواصل ، القرب ، الحميمية ، العطاء ، البركة ، العاطفة والحب واللذة والاستمتاع والمرح مع شخص تحبينه .

أنت زوجة لرجل ، وممارسة العلاقة الحميمة شىء مهم جداً للرجل .

فممارسة العلاقة الحميمة تُشعر الرجل بأنه قريب من زوجته وكالكتاب المفتوح أمامها ، ويشعره بالفخر والقوة والحميمية وهو من بين أكثر ما يسعد الرجل .

لذا لا تتوقفى عن هذا الأمر فهو مهم لزوجك ، وعليك أن تبذلى كل ما فى وسعك لجعله مهمًا لكِ أنتِ أيضًا .

اقرئى المقالات التى تتناول العلاقة الزوجية فى المجلات . . . اقرئى الكتب التى تتناول العلاقة الحميمة فى

Twitter: @alqareah

الحياة الزوجية* . إذا قام زوجك بالخطوة العملية التى سبق أن طلبت منه القيام بها فى هذا الفصل من الكتاب . . إذا أخذ بيدك ، فخذى أنت أيضًا بيده وابدئى فى الحديث معه بشفافية عنك وعن رغباتك . أطلعيه على الأمر ، وأخبريه كيف يصل بك إلى ذروة الإشباع .

تحدثى معه كذلك عن كل الأمور التى قد ترضيك من الناحية الحسية بدءًا من جلوسه إلى جوارك على الأريكة ، وانتهاء بممارسة العلاقة الحميمة . أطلعيه على كل شىء وشجعيه على الذهاب معك لمختص ، أو اذهبى أنت إلى مختص وتكلمى عن الأمر بوضوح ، أو يمكنك الانضمام إلى مجموعات العلاج النسائية وتحدثى عن رغباتك الحسية .

عندما تبدئين فى تقبل الأمر حاولى أن تمارسى العلاقة الحميمة مع زوجك مجددًا . أوصليه إلى الفراش واضبطى الإضاءة وجو الغرفة على النحو الذى يلائمك ، واتفقى معه على أنك سوف تخبرينه بما يرضيك ، وأن عليه التوقف عما يزعجك .

فقط لا تزهدى فى ممارسة العلاقة الحميمة . قد تكونين قد شعرت من قبل بأن ممارسة هذه العلاقة تصيبك بالقلق أو الإحباط أو الملل أو حتى تؤذى مشاعرك .

---

*هناك العديد من الكتب الجيدة التى تتناول العلاقة الحميمة فى الحياة الزوجية مثل : كتاب بارى وإميلى ماكارثى : Rekindling Desire : A step – by – Step Program to Help Low – Sex and No – Sex Marriages (إصدار برونر : روتليدج ٢٠٠٣) كذلك كتاب ويندى سالتز : The Sexual Healing Journey (إصدار هاربر برينيال ٢٠٠١) ، كذلك كتاب : Sex Matters for Women لمؤلفته سالى فولى (إصدار جويل فورد ٢٠٠٢) ، وكتاب The New Love and Sex After Sixty

Twitter: @alqareah

ولكن ما إن تتوقف العلاقة الحميمة بين الزوجين فإنه يكون من الصعب إحياؤها مجددًا ، وقد يستغرق الأمر بعض الوقت ، ولكن عليك أن تبذلى كل ما فى وسعك لتحقيق ذلك .

إن ممارسة العلاقة الحميمة بصورة مرضية تستحق منك هذا ؛ لأنها أمر جيد ، فهو نعمة عظيمة منحها الله للرجل والمرأة على السواء ، والله جعل النكاح سببًا فى الاستمتاع بهذه النعمة .

(إصدار بالنتين ٢٠٠٢) لمؤلفيه روبرت باتلر وميرنا لويس ، وكتاب : Hot Monogamy : Essential Steps to More Passionate Intimate Lovemaking وكتاب تأليف باترشيا لاف وجو روبنسون (إصدار بلوم ١٩٩٤) ، وكتاب دافيد شنارش Passionate Marriage : Love, Sex , and Intimacy in Emotionally Committed Relationships (إصدار أول بوكس ١٩٩٨) ، وكتاب : The Sex Starved Marriage : A Couples Guide To Boosting Their Marital Libido لمؤلفه مايكل واينر دافيس (إصدار سايمون وشوستر ، ٢٠٠٣) .

هناك أيضًا معالجون متخصصون فى العلاقات الزوجية ، ويمكن الوصول إليهم عن طريق الجمعية الأمريكية للمعالجين والمستشارين والمعلمين للنواحى الجنسية . من خلال الموقع التالى : http://www . aasect . org

الفصل ٢٨

العلاقة الحميمة بالنسبة للرجل

" لقد وهُب الرجل كلاً من العقل والشهوة الجنسية ، ولكن الدم بالجسد لا يكفى لإمداد سوى واحد منهما "

(" روبين ويليامز ") .

" اللمسة الحانية هى كل ما يحتاج إليه الرجل " .

كنت أرى دوماً أن من السهولة تأليف كتاب صادق حول أهمية العلاقة الحميمة بالنسبة للرجل ، ودور ما يعتريه من رغبات حسية .

سيكون له عنوان من العناوين المثيرة ، وستتناول جميع فصوله موضوعات ذات إثارة مما يحقق له المبيعات المرجوة .

بوسع أى شخص من ذوى الملكات اللغوية البسيطة ، مع القليل من وقت الفراغ أن يؤلف كتاباً مثل هذا .

Twitter: @alqareah

الخطوة

تخير وقتاً مناسباً لتخبر زوجتك فيه عن الدور الذى تلعبه رغباتك الحسية فى حياتك ، واقرأ عليها هذا الفصل . . . وانظر إليها فى خجل مصطنع . . . ثم انفجرا ضاحكين أنتما الاثنان .

Twitter: @alqareah

الفصل ٢٩

المحنة

" بعض النساء قد يتم انتهاكهن والاعتداء على حرمتهن . . . هذا ما تتعرض له النساء فى مجتمعاتنا ، ولكن يبقى أشد أنواع هذه الانتهاكات هو الانتهاك الجنسى " .

المحللة النفسية (" جين بيكر ميللر ")

تكلم معى اثنان من عملائى عن الصعوبات التى تقابلهم عند ممارسة العلاقة الحميمة ؛ وذلك فى أثناء الشهر الثالث لهم من جلسات العلاج . الزوجة " كورين " كانت تبلغ من العمر ٢٩ عامًا وتعمل مندوبة مبيعات لشركة أدوية ، وزوجها " نيد " كان مديرًا لمطعم .

قال لى " نيد " : " يبدو لى كأنها تأنف من الجماع ، وحين نبدأ نستمر على حال جيد لبعض الوقت ولكن فجأة تنتفض ويبدو عليها الاشمئزاز وتتوقف على الفور عن المتابعة ؛ لأنها لا تستطيع الاستمرار . أنا أعرف أنها تبادلنى الحب الذى أكنه لها وكلانا يشعر بالانجذاب للطرف الآخر ، ولكن هذا ما يحدث بيننا دائمًا " .

Twitter: @alqareah

فسألت " كورين " : " هل هذا ما يحدث بالفعل ؟ " .

أجابت : " بالفعل تمامًا هذا ما يحدث " .

سألتها : " هل تتذكرين أى حادثة انتهاك جنسى وقعت لك ؟ أى تحرش ؟ " .

صمتت لبرهة ثم أجابت آسفة " : " لم يحدث لى ذلك إلا إذا اعتبرت أنت أن هذا انتهاك : إنما كان بعض الرجال يطيلون النظر إلىَّ حين يروننى ! " .

قلت لها : " وأنا بالفعل أعتبره انتهاكًا " .

إن الزوج الصالح عليه أن يعرف كيف يعامل زوجته برقة ودون استخدام أى نوع من أنواع العنف .

التحرش كلمة تصف ما تمر به النساء بما فيهن زوجتك ، والرجال هم من يجب أن نلقى عليهم باللوم فى ذلك ، هم المخطئون فى هذا الأمر .

هذه هى نظرتى للموضوع : كل امرأة كانت محط أنظار رجل ، تطلّع إليها وتفحصها بخبث ورمقها بنظرات غرامية ، هى امرأة تعرضت لتحرش جنسى .

كل امرأة رأت إعلانًا فى التليفزيون ، فى الطريق ، فى مجلة أو شاهدت فيلمًا أو برنامجًا فيه امرأة ترتدى ملابس غير محتشمة هى امرأة تعرضت لتحرش جنسى .

كل امرأة وجدت مَنْ يتحدث معها بطريقة غير لائقة ويقترب منها ، هى فى الواقع امرأة تعرضت لتحرش جنسى . كل امرأة تعرضت لمغازلة فى الطريق هى فى الواقع امرأة تعرضت لتحرش جنسى ، وكل امرأة شاهدت رجلاً خفف من ملابسه هى امرأة تعرضت لتحرش جنسى ، كل امرأة قرأت عن حادث فيه رجل يستخدم العنف الجسدى تجاه امرأة هى فى الواقع امرأة تعرضت لتحرش جنسى ، كل امرأة طلبت من رجل التوقف عما يفعله من

Twitter: @alqareah

حركات غير لائقة ولم يتوقف فى الحال هى فى الواقع امرأة تعرضت لتحرش جنسي .

كل امرأة تعرضت للمطاردة من رجل ، هى فى الواقع امرأة تعرضت لتحرش جنسي . كل امرأة جعلها الناس من حولها تشعر بأن وظيفتها أو استقرارها أو أمانها المادى أو سلامتها من الأذى أو زواجها أو أنوثتها أو ذاتها كإنسانة لا تساوى إلا مظهرها الخارجي أو طريقة لبسها ، هى امرأة تعرضت لتحرش جنسي .

أى امرأة تعرضت للخداع أو الابتزاز العاطفى من رجل بقصد الوصول إلى الجماع معه هى فى الواقع امرأة تعرضت لتحرش جنسي ، كل امرأة تنازلت أو استسلمت لتهديد رجل هى امرأة تعرضت لتحرش جنسي ، وكل امرأة تم الضغط عليها من أجل هذا الأمر هى امرأة تعرضت لتحرش جنسي .

كل هذه أشكال لانتهاكات تتعرض لها المرأة وتؤثر فيها نفسيًا وجسديًا ، كذلك تؤثر فى حياتها الجنسية . كل هذه الانتهاكات تجعل المرأة تشعر بأنها محط الأنظار وأن هناك من يتكلم عنها ، ويفكر فيها ويعاملها كما لو كانت جسدًا فقط بلا روح ، جسدًا يمكن الاقتراب منه بسهولة ، يمكن تملكه ، يمكن استخدامه لتحقيق اللذة للرجال !

هذا ما يحدث لجميع النساء داخل مجتمعاتنا ،

بل يحدث الأسوأ من ذلك .

سل نفسك إذن ما الذى حدث لزوجتك ؟ هل تعرف ؟

يجب أن تكون لديك الرغبة فى أن تعرف .

اسألها عن أى شيء قد يكون حدث لها .

ما المحنة التى تعرضت لها ؟

فهى لديها ما تقوله لك . إذا أبديت أنت الاهتمام الكافى قد تتشجع لتقول لك كل شيء .

Twitter: @alqareah

وحين تفعل هى ذلك وتخبرك مثلاً عن موقف تعرضت لها فى أى مكان عندما تحكى لك عن النظرات التى كانت تتعرض لها ، أو التعليقات التى كانت تسمعها ، أو كمية الضغوطات التى وقعت هى فريسة لها .. عندما تخبرك هى بكل ذلك أنصت جيدًا .

وعندما تنهى حديثها ويخيم الصمت على المكان اجلس بجوارها وعبر لها عن حبك ... أخبرها بأنك تحبها .

هذا يعنى أن زوجتك قد واجهت المحنة عندما تحدثت معك عنها . حمدًا لله ، فهى قد فعلت ذلك مع الرجل الذى تشعر معه بالأمان ، الرجل القوى الذى يمكنها الاستلقاء بين ذراعيه فى راحة .

الخطوة

اطلب من زوجتك أن تقرأ هذا الفصل من الكتاب ، واجلس معها وهى تقرؤه .

عندما تنتهى من القراءة اسألها عما إذا كانت لديها الرغبة فى أن تصرِّح لك بأى شىء .

وإذا ما فعلت عليك أن تبدى الاهتمام لما تقول وحتى تنتهى من حديثها .

ولما تنتهى اشكرها ، وقل لها إنك بدأت تفهم ما مرت هى به ، وأنك تحب دائمًا أن تعرف وتفهم كل شىء عنها .

احرص على طمأنتها أنها لن تعانى أيًا من هذه المحن معك أنت .

Twitter: @alqareah

الفصل ٣٠

الإخلاص

حينما يتأخر زوجى عن موعد العشاء ، ويخطر لى أنه إما أنه يمارس الرذيلة أو أنه قد مات ، حينها أتمنى أن يكون قد مات ! " .

(" جوديث فورست ") .

" يبدو لى يا (دان) أنك سعيد فى زواجك ، فكيف حققت هذا ؟
كل ما عليك هو أن تتخير أفضل امرأة لتكون فى منزلك ، وحينما تكون خارج منزلك تمسك بالفضيلة " .

حوار بين شخصيتى (توفر جريس) و (دينيس كود) من فيلم Good Company .

إن الزوج الصالح لا يفعل معصية ، ويكون مخلصاً لزوجته ولا يرى فى ذلك غرابة ؛ فلا ينظر للأمر من منظور الأمانة والخيانة . كما أنه لا يجب أن يضع ذلك التصنيف فى ذهنه . فحينما يفكر فى ممارسة

Twitter: @alqareah

العلاقة الحميمة ، لا يخطر بباله إلا زوجته ، وهذا هو الأمر الطبيعى .

قد يفكر الرجل فى فتيات كثيرات قبل الزواج ، وذلك قبل أن يستقر رأيه على المرأة التى سوف تشاركه حياته . " يقول (سام كين) : " يبدو لى أن الوفاء أصعب " .

الحقيقة هى أن العديد من الرجال مولعون بالنساء ، يمكنك أن تعرِّف ذلك الولع والهيام بالنساء بأنه الطاقة التى بداخلك والتى تتحكم فيك بما يخرجك عن نطاق إرادتك .

ويختفى هذا الولع فى مجتمعاتنا وراء أقنعة تبدو لطيفة ، من خلال مصطلحات منمقة من قبيل : " التسكع " ، " المغازلة " ، " المغامرات النسائية " ، أو أن يكون الرجل " زير نساء " ، فاجراً ، ذئباً ، ثعلباً ، عاشق النساء ، أو المتيم .

إنه نوع من أنواع الإدمان ، كما أنه ما يسمى وبكل صراحة " الزنا " ، أو " نوع من أنواع الزنا " ، أو " الخيانة " .

فإعجاب الرجل بامرأة أخرى خلاف زوجته يمكن أن يصل به إلى ما هو أكثر من مجرد الفكرة أو المغازلة أو اللمسة . والحقيقة أن كل هذا يقف على الدرجة نفسها من انعدام الوفاء تجاه الزوجة والبعد عن تعاليم الدين ... هذا يحصل فى كل مرة تعجز فيها عن رفع عينيك عن امرأة ، أو عن التوقف عن مطالعة المجلات الخليعة والمنتشرة بين ضعاف النفوس .

كل هذا إدمان ، وجميعه يسمى خيانة ، أو نوع من أنواع الزنا .

فما الذى يدعوك إلى كل هذا ؟

لا شىء سوى الإدمان ، والرغبة فى الخيانة .

كل ما قد تقوله دفاعاً عن سلوكياتك هذه ليس سوى وهم أو خداع وتضليل ، وهذه أكثر التعبيرات تهذيباً ، ولكنه فى الحقيقة محض هراء .

Twitter: @alqareah

استمع إلىّ .

عليك أن تكون مخلصاً جداً لزوجتك من هذه الناحية ؛ مما يعنى أن يكون كل جانب وكل درجة من درجات طاقتك الجنسية مقصورًا عليها فقط .

وهنا لا توجد استثناءات .

فأى درجة كانت من درجات الإعجاب بامرأة أخرى سواءً كانت جارتك التى كنت تتعامل معها بلطف ، أو سكرتيرتك ، أو زميلتك فى العمل ، أو صديقة زوجتك ، أو مضيفة المطعم ، أو حتى ممثلة على الشاشة ، أو مجرد فتاة جميلة رأيتها فى الشارع ـ تمثل درجة من درجات الإدمان ، وهى الخيانة بعينها ، وهو ما يصيب زوجتك فى صميم مشاعرها (وصدقنى إنها تشعر بهذا وقت حدوثه) ويجعلها ساخطة عليك ، لذا عليك أن تقلع عنه .

انس مصطلح " امرأة أخرى " هذا . فى أية صورة كان ، فليس هناك ما يسمى بامرأة أخرى ؛ حيث إن ولعلك وإعجابك لابد أن يوجه لامرأة واحدة فقط ، هى زوجتك .

من المهم أن تفهم هذا . تفهمه تماماً ، وأن تكون وفياً لها للأبد .

لقد سمعت مؤخراً قصة عن سيدة من (نيو هامبشاير) . كانت فى الخامسة والأربعين من عمرها ، متزوجة منذ ثلاثة وعشرين عاماً من ذات الشخص ، ولديها ثلاثة أولاد فى سن الجامعة ، وهى ربة منزل وأم وجارة ومواطنة ، سيدة طيبة تعيش حياة زوجية سعيدة ولا يعكر صفوها شىء .

ثم اكتشفت أن زوجها كان يخونها خلال السنوات الثلاث الماضية .

فشنقت نفسها داخل مرآب المنزل .

ليست هذه قصة تتعلق بمشكلة سيدة تعانى من الاكتئاب أو التواكل ، كما أنها ليست قصة سيدة ضعيفة ، بل هى تنم عن الأثر

Twitter: @alqareah

الهائل الذى يمكن أن تتركه خيانة الزوج لزوجته ، بقدر ما فيها من قذارة ، وما تمثله من إساءة أخلاقية . وما ينتج عنها من تدمير للعلاقة .

لقد شنقت نفسها !

هل فهمتنى الآن ؟ هل فهمت تأثير الخيانة على نفسية المرأة ؟

إنها الخيانة !

الخطوة

كن شديد الصدق مع نفسك ، وحدد السلوكيات التى تمارسها حين توجه إعجابك فى أى صورة وبأية درجة كانت نحو سيدة خلاف زوجتك .

يمكن أن تكون هذه السيدة الأخرى شخصية حقيقية فى حياتك ؛ زميلة عمل أو مراهقة بالشارع ، أو قد تكون مجرد صورة على شاشة الكومبيوتر أو فى أحد الإعلانات أو صورة بمجلة .

فأى نوع من النساء وأى جزء من أجسادهن تنظر إليه عيناك ؟

من هى المرأة التى تسعى للحديث معها ، وما هو موضوع تلك الأحاديث ؟ ومن تغازل من النساء الأخريات خلاف زوجتك ، وما هو داعيك إلى ذلك ؟

بالمناسبة ، ما الذى تقوم به حينما تعرض بعض الدعايات الخاصة بملابس النساء ؟ هل تقف أمام واجهات محال الملابس النسائية ؟

تأكد من أنك كنت غاية فى الصدق عند الإجابة عن هذه الأسئلة .

ومن ثم توقف عما تقوم به .

الآن .

Twitter: @alqareah

وإليك السبيل :

تذكّر الآن آخر مرة بدأتْ فيها أفكارك وعيناك فى الشرود نحو امرأة غير زوجتك ـ تلك التى تجلس أمامك وأنت بالمطار مثلاً فى الأسبوع الماضى ، فتشعر بداخلك برغبة اعتدتها : وهى أن تنظر إليها ، وتتوجه إليها لتحادثها ، وتحاول أن تقيم صلة بينك وبينها وأن تطيل النظر إليها . . . وتشعر بلذة التحدث معها . . .

عليك أن تتوقف عند هذه الدرجة تماماً ، وألا تتعداها أياً كانت المغريات ، وعليك أن تقاوم الرغبة الملحة فى ذلك ، وألا تفعل أى شىء مما كنت تقوم به من قبل ، وتوقف عن النظر إليها ، وغضّ بصرك عنها .

قلت لك وغضّ بصرك عنها !

فأنت رجل : ويمكنك احتمال ألم كبت تلك الرغبات . وأنت قوى ، وتفعل ما هو صواب ، وليس حلالاً للزوج أن ينظر إلى امرأة أخرى خلاف زوجته .

عليك الآن أن تعود إلى ما كنت تقوم به .

فتلك هى الرجولة .

إنها طاقة رائعة ، طاقتك الجنسية جوهر رجولتك . . . هذا إن كانت قاصرة على زوجتك فقط .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٣١

زوجة مُسِنَّة ، امرأة شابة

" سوف أراعيكِ وقت التعب ، وقت المرض ، وحين تكبرين فى السن . لا يشغل بالى سواك . أنتِ فقط " .

(" بوبريدجز ") فى دور (" سونى ويبستر ") موجهاً كلامه لـ " سالى فيلد " فى فيلم Norma Rae .

" حتى تبلغ المائة وأكون أنا فى التاسعة والتسعين
معاً ... إلى أن يشيب الشعر "

أغنية شعبية يابانية .

بقى شىء يقال عن الوفاء والإخلاص ، وخاصةً بالنسبة لنا نحن كبار السن وزوجاتنا كبيرات السن .

فحقيقة أن زوجتك تكبر فى السن (أو أى إنسان آخر) لا تنفى وعدك الذى قطعته بأن تكون مخلصاً لها . هل فهمت مرادى ؟ فكونها كبيرة فى السن لا يعنى أن يكون من المسموح لك التخلى عنها أو خداعها أو خيانتها ، لأجل أخرى شابة .

فهذا حرام .

Twitter: @alqareah

أتانى ذات يوم (إيليوت) ، وهو أستاذ جامعى متخصص فى العلاج النفسيٍ الفردى فى الخامسة والخمسين من عمره . وقد كان الانزعاج باديا عليه .

قال: " إننى فى حيرة من أمرى ؛ فعلاقتى أنا و (إنجى) على خير ما يرام هذه الأيام ، وهى لا تزال أبهى امرأة على وجه الأرض فى نظرى ، ولكنك تدرى ما أود أن أقوله ، (روبرت) . إنها تكبر فى السن ، وهذا الكبر بادٍ على وجهها ويديها ، فقد تجعد وجهها بشدة . وحينما أنظر إلى يدها ـ أجد التجاعيد تكسوها ـ وكأنها يد امرأة طاعنة فى السن ، وكل ما هو من هذا القبيل ؛ ولدى فى نفس الوقت طالبة رائعة الجمال ، بدت لى أشبه بـ " إنجى " وهيٍ لا تزال فى مثل عمرها وقد مات زوجها . ولقد تناولنا القهوة سوياً ، وأقسم لك أن ... " .

" لا تفعل ما تنتوى القيام به ، (إيليوت) " .

" وما هو ذلك الأمر الذى أنتويه فى نظرك ؟ " .

" لابد أنه أمر غبى وخاطئ من الناحية الأخلاقية وسأمنعك عنه بقدر ما أستطيع " .

قد تكون زوجتك شابة فى الحادية والعشرين ، أو الحادية والثلاثين ، أو الحادية والأربعين ، أو حتى الحادية والخمسين ، وقد تبدو بهية من الناحية الجسدية ، أو ذات جمال لا يضاهى أو رائعة الحسن ، أو ذات وجه وضاح ولا تضاهيها أخرى فى حسنها وبهائها .

لكن الجمال لا يدوم .

فسوف تكبر فى السن . وستحدث تغييرات جسمانية لها . تشمل بشرتها وشعرها ويديها وصدرها ووجهها وقوامها ، وكل هذه التغييرات ستحدث أمام عينيك .

Twitter: @alqareah

الأمر أشبه بما وصفه (جيبسى روز لـي) بقولـه : " إننـى أمتلـك كل ما يتوفر لدىّ ، الأمر وما فيه أن أملاكى هذه قـد تقـل قلـيلاً عمـا أتطلع إليه " .

هذا شيء محتوم ، فهل أنت مستعد له ؟

حسناً ، استعد .

استعد ، لأنك لـو انتهـزت فرصـة تقـدم زوجتـك فـى العمـر حتـى تتركها لأجل أخرى صغيرة فى السن ، فأنت أحمق .

دعنى أصغ العبارة بشكل آخر :

عليك أن تستعد ، لأنك لو انتهزت فرصة تقدم زوجتـك فـى العمـر حتى تتركها لأجل أخرى شابة ، فأنت أحمق .

أى إنه ...

عليك أن تنضج ، فهناك فى الدنيا أمور بعينها تقوم بها وأخرى لا تقوم بها ، ومن بين الأمور التى لا يمكن أن تقوم بهـا أن تتخلـى عـن المرأة التى منحتك كل شيء بالزواج ، والثقة ، والجسد ، والشـباب ، والأولاد ، بل وبحياتها ، كما أنه مـن غـير الممكـن أن تـتخلص منهـا هكذا ، أن تلفظها من حياتك ، أن تنبذها لمجرد أنها قد كـبرت فـى السن ، وأنت ترى من حولك الفتيات الجميلات الأصغر سناً .

تلك هى الخيانة يا صاح ، وأنت ليس من طبعك الخيانة .

أفهمت قصدى ؟ فهناك دوماً امرأة شابة أصغر من زوجتك . هنـاك العديد منهن . جيل كامل من الفتيات الصغيرات . فماذا أنت فاعل ؟ هل ستتزوجهن جميعاً ؟ فلا تكن غبياً ، وانس ذلك ، وتمسـك ببيتـك وكن مخلصاً لزوجتك .

كل ما عليك حتى تتمسك ببيتك هو أن تزيد من حبـك لزوجتـك ، وبجنون ، وبصدق ، وبعمق حتى إنك حينما تنظـر إليهـا وتتـبين كـبر سنها ، وتلك التجاعيد فى رقبتها والشيب فى شعرها ، فإنك لا تجـد غرابة فى ذلك . أنا لا أقول بألا تلاحظ مثل هذه الأشياء ـ بل ألا تجد

Twitter: @alqareah

غرابة فيها ، وأن تكون نظرتك أبعد من هذا ، فأنت حين تراها ترى زوجتك .

قل لها : " لا تهم السن الكبيرة ؛ فالمهم ، طوال الوقت ، هو أنتِ " .

لابد أن ينظر الزوج إلى جمال الروحِ فى زوجته وليس جمال الجسد كما يقولون ، فهناك جمال أقوى تأثيراً من ذلك وهو جمال الروح ، وهو الجمال الذى تلمسه حينما تنظر إلى زوجتك . فهذا هو جمال المرأة التى تزوجتها ، والتى أحببتها ، والحياة التى تشاركتما بها ، والقلب الذى سلمتك إياه إلى الأبد ، وحقيقة أنها تعرفك بأكثر مما قد يعرفك غيرها من البشر ، وأنها أوفى صديق لك ، وتذوب عشقاً بصورة لا يمكن أن تصل إليها أية امرأة أخرى صغيرة السن ، مهما كان جمالها طاغياً .

حينما تنظر إلى زوجتك ينبض قلبك بالحب بشكل لا يتيح مجالاً لامرأة أخرى أصغر سناً ... فلا امرأة سواها هى ... المرأة الوحيدة فقط فى حياتك ، رغم التجاعيد فى وجهها ، وتغير قوامها ، وعينيها المتعبتين حقاً ، ولكنهما لامعتان وتشعان حباً لك ، وانظر إليها وهى تتبسم فى وجهك ، وضوء الشمس يحيط بها ؛ فهى أجمل امرأة يمكن أن تقع عليها عيناك .

Twitter: @alqareah

الخطوة

- لو كنتَ وزوجتك صغيرين سنًّا .....

فعليك أن تحضر صورة حديثة لها وأن تجلس فى مكان ما لتتأملها .

تأمل شبابها ، وأحب هذا الشباب ؛ فلهذا تزوجتها ، وهذا جميل ، واجلس فى مكانك متأملاً جمالها الشاب .

والآن أغمض عينيك .

انظر إليها فى مخيلتك وهى تتقدم فى السن ـ ولم تعد فى الحادية والعشرين ، ولكن فى الحادية والثلاثين ... الحادية والأربعين ... الحادية والخمسين ... . وحتى الحادية والثمانين ! وكأنما هناك خلل زمنى فى الصورة . تخيل حدوث ذلك . أمعن النظر فى حدوثه ، وأن هذا ممكن ، وأنها ستكبر فى السن ، وعليك أن تحبها فى كل سن ستصل إليه .

- لو كنتَ وزوجتك كبيرين سنًّا ... .

فعليك أن تحضر صورة حديثة لها ، وأن تجلس فى مكان ما لتتأملها .

انظر إلى ملامحها التى هى عليها الآن ؛ فهى ليست شابة الآن ، أمعن النظر فى صورتها ، ودع قلبك يذُبْ عشقاً لها .

ولو كنت تجد صعوبة فى القيام بهذا ، ولو كنت لا تستطيع الهرب من خيالات الزواج من أخرى أصغر سناً ، فَنَحِّ صورة زوجتك جانباً ، ثم اتجه إلى مرآة بالحجم الطبيعى ، واخلع عنك بعض ملابسك ، وانظر لجسدك .

هيا ... أمعن النظر فى جسدك .

واعترف بأنك ... أحمق ! ... مجنون !

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٣٢

الرغبة فى زوجتك

" توجه الملك برأس مرفوعة إلى الملكة . . . وفتح لها ذراعيه ؛ فقد كان يملؤه الحب ويشتاق إليها "

قصيدة زفاف سومرية .

" أنتِ أبهى شيء وقعت عليه عيناى كم أود لو أنى قطفت من ثمارك .... وارتشفت من بحر جمالك العذب " .

فرقة (ستيف ميللر) الغنائية .

يشعر الزوج الصالح برغبة دائمة وشوق مستمرين تجاه زوجته ، بل برغبة عارمة ، ونحوها هى وحدها ، لا غيرها ، طيلة سنوات زواجهما .

إلى أن يصلا إلى المرحلة التى تنطفئ فيها جذوة الرغبة .

لكن الرغبة تبقى قائمة حتى ذلك الوقت .

ذلك النوع من الرغبة الذى يدفعك حين تراها ـ ساقها وجهها ، شفتيها ، شعرها ، جسدها ـ إلى أن تتجه نحوها لتحتضنها ، وتقبلها .....

Twitter: @alqareah

وحينما تنتابك تلك الرغبة الشديدة فى ضمها ، وفى ممارسة العلاقة الحميمة معها ، وتجد لديها نفس تلك الرغبة المشتعلة وذلك الحنين ، فستجد إحساساً بداخلك يُشعرك بأنك مازلت شاباً فى السادسة عشرة .

فتلك الرغبة تعيدكما سوياً إلى سن فوران الشباب .

تلك الرغبة .

التى تشعر بها تجاه زوجتك .

وتشعر بها زوجتك تجاهك .

وتستمتعان سوياً بها .

فأنت محظوظ ؛

لأنك رجل متزوج .

الخطوة

أخبر زوجتك بأنها أبهى شىء رأيته ، وأنها الأجمل ، والأروع والأكثر جاذبية ، والأكثر رقة ، وأنها هى من تشتهيها وتشتعل رغبةً فيها ، وأنك متلهف على أن تمارس معها العلاقة الحميمة باستمرار .

تلك هى رغبتك فيها ؛ فهذه صورة رائعة من صور حبك لها .

Twitter: @alqareah

الفصل ٣٣

أفضل اعتذار على الإطلاق

" عندما تخطئ فى شىء ما ، فهناك ثلاثة أشياء يجب أن تفعلها فى هذا الصدد : اعترف به، تعلم منه، ولا تكرره ثانية " .

(بول " بير " بريانت)

" سيدتى ، رجاءً دعينى أوضح . . . أنا لم أقصد أبداً أن أسبب لكِ الأسى أو الألم " .

(جون لينون)

الزوج المثالى هو الذى يحاول أن يكون صالحاً طوال الوقت ، ولكنه ليس كذلك دائماً ؛ فأحياناً ما يفسد الأمور .

نحن جميعاً نفسد الأمور .

فنحن لسنا مثاليين بعد ، حتى وإن اقتربنا من ذلك ، ومعظمنا كان بعيداً عن المثالية فى الماضى .

ما العمل إذن ؟

اعتذر !

Twitter: @alqareah

إذا كنت قد ارتكبت أخطاء فى زواجك ، واقترفت انتهاكات أو حتى آثاماً ، فلتعتذر لزوجتك ، وتب إلى الله .

فالشىء اللطيف فى الاعتذار هو أن يأتى من إدراك جديد وندم حقيقى ، ويتضمن توقفاً كاملاً عن السلوك المؤلم ، عند ذلك يصبح الاعتذار فعالاً ، وبسلوكك الجيد هذا فإنك ترضى الله .

وهو فعال مع زوجتك لأنه يزيل إحساسها بالظلم والجرح ويجعلها تسامحك على ما فعلته معها من أخطاء ، لذا يجب أن تتعلم الاعتذار .

والقول أسهل من الفعل ؛ فهو شبه مستحيل للبعض منا يا رجال .

لأن الاعتذار يعد اعترافاً بفعل شىء خاطئ أو سيئ ، ومعظمنا نحن الرجال لا نستطيع تحمل فكرة أن نكون مخطئين ، أو نتميز بسوء السلوك ، أو تفكر زوجاتنا أو أى شخص آخر بأننا كذلك ، أو بأننا قلنا أو شعرنا أو فكرنا فى شىء سيئ أبداً !

فنحن صالحون فى أعماق قلوبنا كالذهب ونعلم ذلك ، ولكن هذا لا يظهر لأننا امتلأنا بالذنوب ، إنه نوع من الذنب المزمن الذى نشعر به بشكل حاد جداً مع زوجاتنا ، لذا فأقل رأى منهن بأننا شىء آخر أقل من المثالية - أى شىء يشبه نقداً عن بُعد أو تصحيح - يسبب لنا الغضب ، وذلك كرد فعل دفاعى يشبه انفجار القنبلة النووية .

اسأل زوجتك إن كنت تفعل ذلك .

ثم تجنبه .

فى أفلام الغرب التليفزيونية القديمة التى اعتدت مشاهدتها وأنا طفل صغير ، كان الرجل الشرير يختبئ دائماً فى جزيرة الأشرار ، ولم أعرف تماماً أين كانت هذه الجزيرة ، ولكن يبدو أنها سيئة جداً لدرجة أن لا أحد أبداً أراد أن يدخلها ويبحث عن الرجال الأشرار ، والأمر يشبه ذلك مع الرجال ، فبمجرد أن يخبرنا أحد بأننا غير

Twitter: @alqareah

صالحين نبدأ فى الصراخ : " أنتِ تقولين إننى سيئ وكل شيء أفعله سيئ بالنسبة لكِ . أتعرفين شيئاً . نعم أنتِ محقة ، أنا سيئ ، أنا مخطئ ، أنا مذنب " ، فى اللحظة التى نصل فيها إلى هذا الحد من الغضب نصبح غير قابلين لأى نقد ، ويمكن لزوجاتنا المسكينات فقط أن ينسين محاولة النقد فى أى شيء أو التصحيح أو المواجهة .

هل لديك فكرة عن شكل الحياة مع شخص يتصرف بشكل سيئ فى أغلب الأحيان وأحياناً بشكل شنيع ، ولا يمكن تقويمه أو مواجهته بذلك ؟

هل بدأت تفهم شكل الحياة التى تعيشها زوجتك مع كل هذا ؟

ما العمل ؟

إليك ما يجب فعله :

انضج ؛ فأنت تحتاج لأن تفهم بشكل نهائى أنك لست سيئاً ، أنت شخص صالح يقترف أخطاء ويفعل بعض الأشياء السيئة ، والبعض منا ارتكب أخطاء وتصرف بحماقة وتسبب فى الأذى والألم الشديد لزوجته ، يجب أن نقر بذلك .

وإليك ما يجب عليك فعله بعد ذلك :

أولاً : تذكر أن الخطأ هو الخطأ ، وقد اقترفنا جميعاً أخطاء فى الماضى ، حتى أفضل اللاعبين يقترفون أخطاء جسيمة ، لقد رأيت كرات يتم تسديدها مباشرة ما بين سيقان أمهر اللاعبين .

لقد كانت الأخطاء فى الماضى ، وما كان قد كان . يجب أن تتخطى ذلك الآن ، وكما قالت " مايا أنجلو " : " لقد فعلت ما تعرفه ، وعندما تعرف أفضل ستتصرف بطريقة أفضل " .

لذا تصرف بشكل أفضل ، ابدأ بالذهاب إليها قائلاً أنا آسف .

إليك كيفية فعل ذلك : هذا هو ما أطلق عليه أفضل اعتذار على الإطلاق ، هناك عشر خطوات ، تستغرق أربع أو خمس دقائق :

Twitter: @alqareah

الخطوة الأولى : اكتب الأخطاء التى ارتكبتها بشكل محدد تماماً ؛ فألق الضوء مثلاً على ذلك الشجار الذى حدث بينها وبين أختها وحاولت هى أن تتحدث معك بشأنه الليلة الماضية ، أو كيف كنت وضيعاً عندما كانت متعبة وغير قادرة على ممارسة العلاقة الحميمة معك فى تلك الليلة ، أو كيف أنك لم تشكرها لأنها أعدت العشاء لضيفك .

الخطوة الثانية: قل لها إنك تعرف الآن أن ما فعلته كان سلوكاً سيئاً ، وما كان يجب عليك أن تفعله .

الخطوة الثالثة : قل لها إنك آسف ، وقلها من قلبك وبندمٍ حقيقى ؛ لأنك لم تتصرف بشكل أفضل من ذلك معها .

الخطوة الرابعة : أخبرها بأنك مدرك أن الشىء الذى فعلته هو جزء من نمط أكبر من سلوكك تجاهها لا تريد أن تفعله بعد الآن ، قل : " أعرف أنى لدى نزعة لعدم الاهتمام بك عندما تكونين فى حاجة إلىَّ ولكنى حقاً أريد تغيير ذلك " . . . " لدى دائماً رد فعل سيئ وغير ناضج عندما لا تفعلين ما أريده ، وأعتقد أحياناً أننى أحتاج إلى توجيه طعنة إلى النضوج وكأنه شخص حقيقى " ... أو قل : " لا أعبر عن امتنانى لكِ بشكلٍ كافٍ وسأبدأ فى فعل ذلك بشكل أكبر " .

الخطوة الخامسة : قل إنك آسف عن كل مرةٍ سلكت فيها هذا السلوك منذ أن تقابلتما وحتى اليوم ، وقل ذلك بندم أيضاً .

الخطوة السادسة : تذكّر أن الندم الحقيقى هو أن تأسف بشكل يكفى لأن تتوقف تماماً عن فعل ذلك السلوك الذى يجلب لك الندم والخزى .

الخطوة السابعة : توقف عن ذلك السلوك ، فقط لا تفعله مرة أخرى ، وعدها بأنك لن تفعل ذلك بعد الآن ، والتزم بوعدك .

Twitter: @alqareah

الخطوة الثامنة : اطلب منها أن تسامحك على ظلمك لها . وعلى إهانتك لها أحياناً دون قصد ، حينها ستحصل على الإجابة إما فى الحال أو بمرور الوقت . وقل لها أن تفعل ذلك فى الوقت الذى يناسبها ، وأن هذا الاعتذار ليس لأنك تريدها أن تسامحك ولكن لأنك تريد أن تعتذر لها .

الخطوة التاسعة : انظر إليها نادماً . فإذا وجدت نفسك آسفاً حزيناً عندما تفكر بأنك قد تجاهلت هذه الشخصية الرائعة ، ولم تحترمها . أو أفزعتها فى كثير من الأحيان ، ولم تحترم أو أخفت أو آذيت هذه الشخصية الرائعة فهذا شىء جيد . دعها تَر هذا الأثر البادى عليك ، فذلك يعد جزءاً من الإقرار بالخطأ .

الخطوة العاشرة : ابق لتعرف ردها .

زارنى منذ قرابة شهر زوجان ، وكانا فى أزمة ؛ فقد كان للزوج تاريخ من الصراخ فى زوجته خلال الأحد عشر عاماً لزواجهما ولم تعد هى تحتمل ذلك . " هذه إساءة يا " براد " ولن أحتملها بعد الآن " ، ومثله مثل العديد من الرجال الذين يتميزون بسلوكيات سيئة حاول " براد " أن يجد الأعذار لسلوكه بأن يقول إنها استفزته ، " أحياناً تفعلين أشياء غبية وغير مناسبة بشكل لا يصدق ! كأن تفقدى دفتر الشيكات أو أن تصدمى دراجاتنا بالسيارة أثناء رجوعك للخلف ، فلا أستطيع أن أتمالك نفسى " ، وقد تركا جلسات العلاج النفسى منذ أسبوع بعد أن وصلا إلى طريق مسدود ، وكان يبدو عليهما الحزن ، ومع ذلك جاء كلاهما هذا الأسبوع ويبدو كلاهما فى حالة أفضل ويبدو الاسترخاء على وجهيهما ، وكانت الزوجة " جاكى " تبتسم بالفعل !

فسألتها " ماذا حدث ؟ " .

قال " براد " : " بعد جلسة العلاج فى الأسبوع الماضى أمضينا اليوم كله فى المشاجرة . اثنتى عشرة ساعة فى شجاعة ، ولكن بعد ذلك تغير شىء ، وفى المساء طلبت من " جاكى " أن تكتب قائمة

بكل الأوقات التى كنت فيها أتصرف بشكل سيئ معها خلال زواجنا ، ونفذت هى ذلك ـ لقد صرخت فى وجهها بصوت عال أو كسرت شيئاً أثناء نوبة الغضب فى وجودها تسع مرات ، لهذا نظرت إلى القائمة وأدركت أنى فعلت كل هذه الأشياء ، لذلك وقفت فى المطبخ ممسكاً بالقائمة وقرأتها معتذراً عن كل تصرف فيها وقد عنيت ذلك فعلاً ، تحديداً كان هذا ما قلته : " أنا آسف لأننى صرخت فى وجهك يا " جاكى " أو تصرفت معك بطريقة عنيفة بشتى الطرق ولا أريد أن أفعل ذلك بعد الآن " ، قالت " جاكى " : " وذلك كله ما أحتاج إلى سماعه ، كل ما أحتاج إلى أن أعرفه أن " براد " قد استيقظ ، ويحافظ على سلوكه ، ويعرف أن ما فعله كان خاطئاً وأنه آسف ؛ فقد تغير قلبى تجاهه بمجرد أن فعل ذلك حتى إننا قد مارسنا العلاقة الحميمة لاحقاً " .

لقد كانت هذه أكبر الاعتذارات ، وكانت رائعة ، وبعد ذلك هناك الاعتذار الأصغر ، وهو الاعتذار يوماً بيوم عن الأخطاء البسيطة والأفعال غير الحميدة وهفوات الضمير .

فى يومٍ ما ، كنت أنا و " جين " نقود السيارة إلى مطعم لتناول طعام الغداء وطلبت منى أن أركن السيارة فى أقرب مكان إلى المطعم ، وأشارت إلى مكان أمام المطعم مباشرةً ، وكان مكان الوقوف صغيراً جداً من الصعب أن يتسع للسيارة ، لذا وفى الحال قلت هذا لن يفلح ، ومررت بسيارتى من جانبه وانتهى بى الأمر بركن السيارة فى موقفٍ يبعد بشارعين عن المطعم ، قالت " جين " ونحن متجهان إلى المطعم وهى تتأبط ذراعى إنها لم تعجبها الطريقة التى تعاملت بها مع الموقف ، وبدا ذلك وكأنه رفض ، فهى لم ترد المشى فى المطر ! فى بادئ الأمر أحسست باستيائى المعتاد من أنها تفكر فى سلوكى المعصوم دائماً تجاهها وحاولت لبعض الوقت أن أفكر على هذا النحو ولكن ذلك لم يفلح بالمرة ، ثم بعد ذلك وجدت نفسى فى حالة من

Twitter: @alqareah

حالات الصمت والتجهم التى تعترينى للحظات قليلة ؛ فالموقف كله جعلنى أشعر بتوتر ، وبأنى لست على ما يرام ، وكانت جلسة الغداء ستصبح سيئة ، وفجأة انتبهت إلى أننى أنا من تسببت فى هذا برد فعلى السخيف تجاه تصحيحها لسلوكى ؛ لكى لا يصبح رد فعلى هكذا يجب عليَّ أن أتذكر أننى لا أفعل الأشياء الصحيحة دائماً فى علاقتنا ، وفى بعض الأحيان أكون بعيداً جداً عن التصرف السليم ، وأن أتذكر أيضاً أننى لست مثالياً بل أرتكب أخطاء ، وأنه لا بأس بذلك كله ؛ فأنا حقاً أرتكب أخطاء ، ذلك أنى لست مثالياً .

أنا عبارة عن عمل في تقدم مستمر ، ومازلت أتعلم ومازالت خبرتى تزداد ؛ فهناك دائماً مساحة للتقدم والتحسن .

وعندما دخلنا إلى المطعم اعتذرت لها عن عدم قدرتى على التعامل مع الموقف بشكل صحيح ، وتقبلت اعتذارى ، وأمضينا وقتاً لطيفاً نتناول فيه الغداء .

أخبرتنى " جين " منذ أسبوعين عن محادثة دارت بينها وبين صديقتها " إيمى " فى الهاتف ؛ حيث شعرت بأنها لم تكن بجانب صديقتها عندما احتاجت إليها وكانت تشعر بسوءٍ حيال ذلك ، فتحدثنا عن ذلك بضع دقائق ، ونسيت ذلك تماماً كالمعتاد مع مثل هذه الأشياء ، وتذكرت هذه المسألة الأسبوع الماضى ، لذا ذهبت إليها وقلت : " أريد الاعتذار لكِ عن عدم استفسارى عما دار بينك وبين صديقتك فى تلك المحادثة ؛ فقد نسيت الأمر تماماً ، أنا آسف ، كيف الحال ؟ هل عاودتِ الاتصال بها ؟ " .

فَرَاقَ لها ذلك كثيراً ، وخرجت من حالة الحزن التى كانت تعتريها ؛ فقد أعجبها ذلك حقاً .

أظهر ذلك الاعتذار البسيط لزوجتك ؛ لأن ذلك يؤدى إلى إنجاح العلاقة كثيراً .

Twitter: @alqareah

فالاعتذار يشبه جهاز حفظ التوازن في المياه ؛ فهو يعيد التوازن آلياً إلى العلاقة عندما نفعل شيئاً يلقى به بعيداً عنها .

ماعدا أنه ليس آلياً تماماً .

يجب عليك أن تفعله .

وتذكر أنه ليس هناك تاريخ انتهاء صلاحية للاعتذار ؛ فبإمكانك أن تعتذر بعد مرور لحظة ، أو خمس ساعات ، أو أسبوعين ، أو عشر سنوات على ما اقترفته من أخطاء ؛ فمهما طال الوقت ، إذا كان اعتذارك بإخلاص فسيكون له نفس التأثير على زوجتك : فهو يمس قلبها ، ويجعلها تشعر بتحسن ، ويعيد لكليكما الشعور بالقرب من بعضكما .

Twitter: @alqareah

الخطوة

اطلب من زوجتك أن تقرأ هذا الفصل من الكتاب واجلس معها وهى تقرؤه .

ابحث فى ذاكرتك عن شىء فعلته فى زواجك ـ منذ سنوات أو مؤخراً ـ سبب لزوجتك الأذى الهائل والألم ، ومازالت تحمل آثار جرحه فى قلبها .

اتبع خطوات أفضل اعتذار على الإطلاق واذهب لزوجتك واعتذر لها .

إذا شعرت بأنك ستسىء التصرف معها فحاول أن تتذكر كل شىء فعلته تسبب لها فى الأذى والألم ، واعتذر لها عنه أيضاً بأفضل طريقة للاعتذار .

وافعل كل ما بوسعك لكى لا تعود مطلقاً لفعل أى من هذه التصرفات ثانيةً

Twitter: @alqareah

كلمة للزوجات

إذا كنتن تحاولن جعلنا نحن الأزواج نرى الأشياء الخطأ والأشياء السيئة التى فعلناها فى العلاقة ، فافعلن كل ما بوسعكن لمنعنا من دخول (جزيرة الأشرار) .

حظاً سعيداً .

ابدأن فى تصحيحكن لسلوكياتنا بشىء عطوف ودون المزيد من اللوم والتقريع مثل " تيريل " : " أنا لا أقول ذلك لأجعلك تستاء أو لأننى أفكر بأى شكلٍ من الأشكال أنك سيئ ، رجاءً لا تفكر بذلك ، فأنت لست سيئاً ، بل أنت صالح ، أنا فقط أتمنى مستقبلاً أن تسألنى قبل أن تدعو والدتك لتقضى اليوم معنا بأكمله فى عيد الأم " .

أو يمكنكن حصر تصحيحكن لنا بين جملتى مدح صريحتين مثل " فيرنون " : " أنت واحد من أفضل ميكانيكىّ السيارات فى العالم ، وسأقدر لك عدم تجميع أية مضخات للوقود بعد الآن على منضدة غرفة الطعام ، أى من الآن فصاعداً ، وشكراً لأنك مازلت نفس الشخص المحبوب الذكى الفطن " .

أو يمكنكن فعل ذلك فى أثناء مشاهدتكن مباراة كرة القدم برفقتنا أو مسلسلاً تلفزيونيًا عالميًا .

أو افعلن ما تفعله زوجتى عندما نناقش شيئاً ما سوياً وأبدأ فى التصرف بشكلٍ سيئ عندما أبدأ بقول : " ألا أفعل أى شىء صحيح فى نظرك يا " جين " ، أنا لا أفوز أبداً " ، فتقول جين : " لا تفكر بهذه الطريقة يا " روبرت " وإلا قتلتك " .

وهذا يفلح بشكلٍ رائع .
افعلن أى شىء يبعدنا عن جزيرة الأشرار .
حظاً سعيداً .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٣٤

المعانى الجميلة

" أنتِ أفضل شىء فى حياتى ، وأنا لم أوفك حقك بعد يا حبيبتى " ألس " ولم أعبر لك بعد عن كل التقدير الذى أكنه لك .. أنتِ الأفضل دائماً " .

شخصية (رالف كرامدن) الشهيرة فى أحد الأعمال الفنية .

الزوج الناجح يعى تماماً مسئوليته فى إشعار زوجته بالثقة بالنفس .

ويعى تماماً أن أكثر الناس يفتقدون هذا الشعور بصفة عامة ، وأن النساء خاصة فى مجتمعاتنا يحدث لهن الكثير الذى يفقدهن الثقة بالنفس ، وعليه أن يدرك تماماً كذلك أن زوجته قد تكون لها خبرات سابقة أفقدتها ثقتها بنفسها .

وقد يتخذ انخفاض تقديرها لذاتها عدة أشكال ، فقد تتشكك زوجته فى مستوى جمالها ، وقد تحاول أن تنافس النساء الأخريات ، وقد تشعر بالدونية وانحطاط القدر بشكل عام ، أو تشعر بالرهبة والخجل ، أو تكثر من إصدار الأحكام القاسية على

Twitter: @alqareah

نفسها وقد تحتقر ذاتها ، أو حتى يصل بها الأمر إلى كراهية الذات بشكل واضح . أيًّا ما كانت المشاعر السلبية التى تكون لدى الزوجة حيال ذاتها ، فإن مهمة الزوج الصالح أن يجعلها تشعر بالرضا عن النفس . وهذا أمر سهل فى الواقع ، فقط ألق على مسامعها كلمات لطيفة ، وافعل معها أشياء لطيفة بصورة متكررة .

وأنا أريدك أن تعى هذا الأمر جيداً ، وأن تحفظه ، لذا أكرر على مسامعك هذه العبارة :

فقط افعل لها الكثير الذى يرضيها ، وكرر على مسامعها الكلام اللطيف الرقيق .

ففى كل مرة تفعل معها شيئاً لطيفاً أو تقول لها كلاماً رقيقاً ، وتعاملها بحب واحترام ، فأنت بذلك تساعدها على الاعتقاد بأنها تستحق هذه المعاملة ، الاعتقاد بأنها إنسانة محبوبة ولطيفة ، إنها جذابة وزوجة ناجحة وجيدة ، وفى كل مرة تقول لها كلمات إيجابية رقيقة تعبر عن تقديرك وإعجابك وحبك لها ، تصل هذه الكلمات مباشرة إلى قلبها وتساعدها فى الشعور بالرضا عن الذات .

هذا ما يحدث بالفعل .

فأنت هنا يمكنك القيام بدور عظيم مع زوجتك .

إن للكلمة وزناً ، وكلماتك أنت دون الآخرين فى حياة زوجتك تعنى لها الكثير ، لذا لو كنت قد اعتدت فيما مضى أن تلقى على مسامعها كلمات جارحة ، أو تنتقدها أو تقلل من شأنها أو تسمعها كلمات تجعلها تشعر بالأسى حيال نفسها - توقف عن هذا على الفور ، وابدأ فى استخدام كلمات من شأنها أن تزيد ثقتها بنفسها .

جاملها . أثن عليها . امتدحها . أعطها حقها من التقدير والعرفان ، واشكرها على كل شىء وأى شىء تفعله من أجلك .

لو شعرت زوجتك باهتزاز ثقتها بنفسها ادعم أنت هذه الثقة بكلماتك .

لو كانت تشعر بالإحباط أو الاكتئاب ، قل لها كلمات ترفع من معنوياتها .

ولا تتعب ولا تكل . افعل هذا الأمر فى كل وقت سواء كنت فى حالة مزاجية جيدة أو سيئة . من الممكن أن تكون مكتئباً وغير راضٍ عن نفسك وحياتك ، ولكن استمر مع ذلك فى هذا الأمر ، وامنح زوجتك الدعم المعنوى . فقط افعل ذلك .

هذه هى الطريقة المثلى للكلام مع زوجتك ، هذه هى اللغة التى يجب أن تحدثها بها ، عليك أن تتعلم هذه اللغة .

وهذا أول درس لك : اسمه التعبير عن المعانى الجميلة .

فلو أصابتك الحيرة فى أية لحظة ولم تعرف ماذا تقول لزوجتك حاول أن تقول لها عبارات تعبر عن أحد هذه المعانى :

الانتباه لها : قل لها مثلاً : " يبدو عليك التوتر والإرهاق اليوم يا عزيزتى : هل يمكننى أن أساعدك فى أى شىء ؟ " .

الاهتمام : " يسعدنى أن نجلس سويًا وتحدثينى عن عملك فأنا كلى آذان صاغية " .

التعبير عن العواطف والمشاعر : " حينما كنت أروى النباتات بالحديقة ، كنت أنظر إليك من نافذة المطبخ ، وقلت لنفسى يا إلهى ! كم أحب زوجتى " .

الامتنان : " لاحظت أنك اصطحبت الأطفال للنزهة هذا الأسبوع واشتريت لهم اللعب . شكراً لك عزيزتى " .

التقدير : " أنا بالفعل ممتن لكِ كثيراً لأنك ساعدتنى فى ترتيب أغراضى الشخصية ... كنت أؤجل هذا العمل لشهور ، ولولا

Twitter: @alqareah

مساعدتك لى لما انتهيت من الأمر . . وعندما قمت بترتيبها معى كان الأمر مسلياً لى كثيراً " .

المساندة : " أنا فخور بك لأنك تصرفت بهذه الطريقة مع هذه الإنسانة . . لقد كنت على حق فيما فعلت فهى جديرة بتلك المعاملة " .

الإعجاب : " أنا فعلاً معجب بك وببرك لوالديك ... إنهما محظوظان ؛ لأن لديهم ابنة بارة مثلك " .

الاعتذار : " أعتذر لكِ لأننى أنطوى على نفسى فى بعض الأحيان ولا أتكلم معك ... كان يجب علىَّ أن أعتنى بك أكثر من ذلك فى أثناء مرضك الأسبوع الماضى " .

تجديد العهود والتأكيد على الحب : " طبعًا سأظل أحبك حتى بعد أن نبلغ الستين من العمر ... هل تشكين فى ذلك ؟ بالتأكيد سأحبك أكثر فى ذلك الوقت ! " .

المرح والمزاح : " أحب أن أرى دقتك وأنتِ تنظمين أشياءك ... أنتِ فعلاً إنسانة منظمة جداً ، وهذا يخجلنى من نفسى ويجعلنى أضحك منها " .

الدهشة : " أنتِ مذهلة بحق! إننى أعجب كثيراً وأسأل نفسى : كيف يتسنى لكِ القيام بكل هذه الأعباء المنزلية فى آن واحد ؟ " .

الغزل : " يا إلهى كم أنتِ جميلة ! .... ما هى خططك لهذا المساء ، وأين يمكن أن نقضيه ؟ " .

Twitter: @alqareah

العشق : وهنا تستطيع أن تقول لزوجتك كلمة أحبك بكل اللغات التى تعرفها ... عربية ، إنجليزية ، فرنسية ، إيطالية ، أسبانية ... إلخ كذلك بكل الكلمات التى تعبر عن الحب .

أفهمت ما أعنيه ؟!

يمكن أن تعبر لزوجتك عن هذه المعانى وجهاً لوجه أو بكتابة وريقات صغيرة تضعها على المنضدة فى المطبخ ، أو عن طريق البريد الإلكترونى ، أو فى اتصال هاتفى مفاجئ لم تكن زوجتك تتوقعه ، أو تترك لها رسالة من خلال البريد الصوتى ، حينما لا تستطيع الوصول إليها . ولو كنت تملك المال الكافى يمكنك استئجار أحد البالونات الكبيرة التى تراها فى حفلات الزفاف واكتب لزوجتك عليها " **أحبك يا زوجتى العزيزة** " !!! وذلك فى أحرف حمراء كبيرة متلألئة ، ولكن إذا كنت لا تملك المال فممكن لرسالة صوتية قصيرة ترسلها إلى هاتف زوجتك الخلوى أن تؤدى الغرض . رسالة مثل : " حبيبتى فقط أتصل لأطمئن عليك . حادثينى إذا سنحت لك الفرصة . . أحبك وأتشوق للقائى بك هذه الليلة " .

كرر على مسامع زوجتك هذه العبارات وهذه المعانى ، فمهما كانت ثقة زوجتك بنفسها قليلة ، اجعلها تسترد هذه الثقة بكلماتك الرقيقة .

وأنا عندما أطلب منك أن " تكرر هذه العبارات " لا أعنى أن تقولها أربع أو خمس مرات طيلة عمرك ، أو تقولها فى أعياد الميلاد أو عيد زواجكما ، أو المناسبات الرسمية ! بل أقصد أن تقولها من أربع إلى خمس مرات على مدار اليوم . . كل يوم فى حياتك الزوجية .

والأمر يتطلب بعض الوقت لكى يستعيد الإنسان ثقته بذاته ، وينفض عن نفسه كل الأشياء السلبية .

Twitter: @alqareah

والزواج رباط طويل الأمد كذلك .

ولو حدث وشعرت بأن الكلام بهذه الطريقة مع زوجتك غريب ومحرج وغير مألوف فلا تقلق . . فقط تذكر المرة الأولى التى تعلمت فيها قيادة السيارة ، أو مارست فيها لعبة الجولف أو تعلمت أى شيء جديد آخر . . كيف كان شعورك ؟ ألم تشعر أن الأمر غريب وغير مألوف ؟

هذا لأنه كان جديداً ، ومع مرور الوقت تعودت على ممارسة الشيء الجديد وأتقنته ، وأصبح شيئاً عاديًا تفعله بلا عناء أو تفكير أو جهد .

لذا فلو مارست التحدث إلى زوجتك على هذا النحو ستجد مع مرور الوقت أن الأمر قد أصبح عادياً وطبيعياً ولا يتطلب أى جهد .

ما أود أن ألفت نظرك إليه هنا هو أهمية أن تعى تماماً مسئوليتك ودورك فى رفع معنويات زوجتك ، وجعلها تفكر إزاء نفسها بطريقة إيجابية . وأنا لا أعنى بالمسئولية هنا أن تظن أنك السبب فى قلة ثقتها بنفسها (فإنك غالباً ، لم تفعل ذلك) أو حتى أن تظن أنك قادر على أن تعالج هذا الأمر فيها تماماً (فلن تستطيع !) .

ولكن المسئولية هنا تعنى أنك تملك بيدك الكثير الذى تستطيع به أن تغير من نظرة زوجتك لنفسها . أنت تستطيع أن تساعدها بقدر كبير .

فقط : كن لطيفًا معها فى أفعالك وردد على مسامعها بعض العبارات الرقيقة .

ساعدها على أن تشعر بالرضا التام عن نفسها ؛ فهى تستحق هذا .

إنها امرأة رائعة ، فساعدها على اكتشاف مواطن الروعة بداخلها .

Twitter: @alqareah

الخطوة

عندما توشك أن تتحدث إلى زوجتك ، يجب أن تفكر أولاً فيما ستقول ؛ هل ستسعدها كلماتك وتشعرها بالرضا عن النفس أم العكس ؟

لو كانت كلماتك ستضايقها فلا تتفوه بها ، ولو كانت ستسعدها ... لو كانت تتضمن أحد المعانى الجميلة التى سبق وأشرنا إليها فقلها ورددها على مسامعها .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٣٥

الأب الصالح لـ " جريتا " و " مارك "

" كلما حاولت أن أسترجع أول يوم فى المدرسة فإن الذكرى الوحيدة التى تلمع فى ذهنى هى صورة أبى وهو ممسك بيدى " .

(مارسلين كوكس)

" سأشاهدك وأنتِ تتألقين سأشاهدك وأنت تكبرين سأرسم لك علامات لتعرفين دائماً أنه من البديهى أنك لن تجدى أبًا يحب ابنته أكثر منى " .

(بول سيمون)

لا يمكنك أن تكون زوجاً صالحاً وأباً سيئاً فى نفس الوقت ؛ لأن الأبوة السيئة تسبب الكثير من الألم والكآبة لزوجتك ، وينتهى بك الحال أن تكون زوجاً سيئاً .

لذا كن أباً صالحاً .

كن أباً رائعاً .

إن ذلك ليس بصعب

Twitter: @alqareah

احمِ أطفالك وقدم لهم الدعم والمساندة .

أرشدهم ووجههم

أطعمهم .

أصلح لعبهم .

اغسل ملابسهم أحياناً .

اصطحب أولادك للخارج - كثيراً ، اقرأ لهم وتحدث إليهم واستمع إليهم وابتسم لهم .

العب معهم - كثيراً - اجلس على الأرض والعب معهم ألعابهم حتى " ولو كانت لعبة الغميضة " وعندما تنتهى اللعبة ويقولون : " العب معنا مرة ثانية يا أبى " ، فالعب معهم ثانية .

نعم ، حتى ولو " لعبة الغميضة " .

كن دائماً رقيقاً معهم ، فرقتك معهم تعنى أن زوجتك لن تحتاج لأن تأتى بين الحين والآخر لترى طريقتك فى التعامل معهم ، وسيمكنها أن تنال غفوة بسيطة ، أو تتمشى ، أو تمضى عطلة نهاية الأسبوع في هدوء ؛ لأنها تعلم كيفية تعاملك معهم ، فأنت تتعامل معهم دائماً برقة ، يقول الفيلسوف (جوزيف شلتون بيرس) : " إن دور الأب هو أن يقدم الدعم للأم على طول الخط ، وأن يوفر لها مناخاً آمناً خالياً من الخوف حتى يشعر الأطفال بالأمان ، أولاً من خلال أمهم ، وثانياً معها ، فهذا شيء لا مجال للشك فيه " .

اسألهم الكثير من الأسئلة عن حياتهم ومشاعرهم ، ولا تجعلهم يشعرون بالخجل من أية مشاعر لديهم ، أياً كانت أعمارهم ، وتذكر كيف كنت تشعر عندما كنت فى مثل عمرهم ، والمشاعر الطبيعية لهذه المرحلة ، واجعلهم يشعرون بأنه أمر عادى " إن الأب الحكيم هو الذى يعرف مرحلة طفولته " .

وبينما يتقدم بهم العمر استمر فى سؤالهم عن حياتهم ، ولكن توقع إجابات قليلة ، وعندما يكونون فى مرحلة المراهقة فلتنس ذلك .

Twitter: @alqareah

سيقولون بصعوبة مرحباً . فلا تبال بالإجابات ، ولكن استمر فى سؤالهم على أية حال - فالمراهقون يقدرون اهتمامك ، لكنهم لن يقولوا ذلك ، وفى جميع الأحوال تأكد من أنهم لا يصنعون القنابل فى القبو ، أو يشربون الكحوليات ، أو يتعاطون المخدرات ، أو يستخدمون الكمبيوتر فى عمل أشياء غريبة .

اجعل حياتك خالية من الأخطاء حتى تصبح القدوة الحسنة التى يقتدون بها . يقول أحد الحكماء (يا إلهى علمنى كيف أجسد هذه النماذج التى أرغب فى أن أعلمها لأطفالى ، اجعلهم يجدون فىّ المبادئ والسلوكيات التى أريد رؤيتها فيهم) ، يقول (ألبيرت شفايتزر) : " المثال ليس الشيء الرئيسى الذى يؤثر فى الآخرين ولكنه الشيء الوحيد " .

تذكّر أنك الأب المربى ، الناضج ، وبجانب زوجتك فأنت صوت السلطة بالنسبة لأولادك ، ضع حدوداً واضحة لهم . علمهم أن هناك قواعد وأحكامًا ، ونصائح أخلاقية ومبادئ للسلوك الحسن على هذه الأرض . علمهم أن الأفعال لها عواقب على هذه الأرض ، وأن أفعالهم لها عواقب فى هذه العائلة ، وافرض هذه العواقب بشكل ثابت وبصورة عادلة ، ولا تنزع نفسك من السلطة ، اسمح بما هو مسموح به ، ولا تسمح بما ليس مسموحاً به .

مارس سلطتك عليهم كأب ، ولكن باحترام .

أحبهم وساندهم .

ساعدهم واحتضنهم .

امنحهم الشعور بالأمان والطمأنينة والسلام النفسى بكل طريقة ممكنة .

أمض وقتاً كبيراً معهم ، وامنحهم اهتماماً كبيراً ، وليس اهتماماً عابراً ، مثل الأب الذى رأيته عند حوض السباحة الصيف الماضى .

Twitter: @alqareah

ذلك الذى كان يجلس إلى جانبى على أحد المقاعد الطويلة التى تحيط بحوض السباحة فى أحد الفنادق وهو يقرأ صحيفة . وكان ابنه ذو العاشرة من العمر تقريباً يستحم مع بقية الأطفال فى حوض السباحة .

قال الولد : " انظر يا أبى يمكننى أن أسبح المسافة كلها تحت الماء " .

فأنزل الأب الصحيفة ونظر إلى ابنه غير متحمس .

" انظر يا أبى " .

فأخذ الولد نفساً عميقاً ونظر مرة أخيرة ليرى إذا كان والده ينظر إليه ، وانطلق ، وفى الحال رفع الوالد صحيفته مرة أخرى وبدأ فى القراءة ، وكضفدع يرفس بجنون أخذ الولد يسبح تحت الماء حتى الجانب البعيد من الحوض وصعد لاهثاً بجانب الحائط الذى يقع أسفل والده ، وأخذ يفرك عينيه لإخراج المياه منهما ونظر لأعلى نحو أبيه الذى كان مختفياً تماماً خلف الصحيفة .

فخفض الولد رأسه حزناً وظل صامتاً بجانب الحائط لدقيقة أو اثنتين ، ثم سبح بعيداً ببطء .

كان يجب على هذا الأب أن يختار ابنه فى هذه اللحظة وليس الصحيفة ؛ فالأخبار الوحيدة التى يحتاج هذا الرجل إلى سماعها هى أنه عندما تكون أباً ، يكون هناك جزء بداخلك يجعلك توجه كل لحظة لطفلك ، ويرقب كل ما تفعله وتقوله من خلال مُرشح داخلى يتمثل فى عبارة : " كيف سيؤثر هذا فى ابنى ؟ وكيف سيؤثر هذا فى ابنتى ؟ " .

وتذكر أن أطفالك يتأثرون بكل شىء تفعله أو تقوله ، أو أى شىء أنت عليه ، ودائماً ما يراقبونك عن كثب ، ودائماً يبحثون عن الحب ، والحب تحديداً ، ويراقبون الاحترام بين أبيهم وأمهم لأنهم عندما يتركون ألعابهم وكتبهم ويرون أن كل شىء على ما يرام فى عالم

Twitter: @alqareah

الكبار ، فلا يختطفهم هذا العالم ويعودون إلى عالمهم بإحساس رائع من السلام والطمأنينة ، فتكون لديهم الفرصة الكافية للنضوج والتطور بشكل طبيعى ، لهذا السبب يجب أن تصبح أباً صالحاً ، وكما قال (ليونارد كوهين) : " هم دائماً يمدون أيديهم إلينا باحثين عن الحب ، وسيبحثون عن الحب دائماً بهذه الطريقة ، ولهذا السبب يجب أن تكون أباً صالحًا " ، وكما أوضح كاتب آخر بقوله : " أهم شيء يمكن للأب أن يفعله لأطفاله هو أن يحب أمهم " .

طرح فريق من العلماء النفسيين للأطفال سؤالاً ذات مرة على مجموعة من الأطفال من سن أربع إلى ست سنوات هو :

" ما هو معنى الحب ؟ " ، إليك بعضًا من أجوبتهم :

- عندما أصيبت جدتى بالتهاب المفاصل ، ولم تستطع الانحناء لتدليك ساقيها ، أصبح جدى يفعل لها ذلك دائماً حتى بعد أن أصيب هو بالتهاب المفاصل فى يده . (" مورين " ست سنوات) .
- الحب هو عندما يصنع أبى فنجاناً من القهوة لأمى ويرتشف منه قبل أن يعطيه لها ليتأكد من أن مذاقه جيد . (" دارنيل " ، خمس سنوات) .
- عندما تريد أن تظل جوار من تحبه طوال الوقت ، وتريد أن تتحدث معه لأطول فترة ممكنة ؛ فأبى وأمى كذلك . (" هيذر " ، خمس سنوات) .
- عندما تحب شخصاً ترتفع رموشك وتنخفض ، وتخرج منك نجوم صغيرة . (" كاسيا " ، أربع سنوات) .

Twitter: @alqareah

الخطوة

اطلب من زوجتك أن تخبرك بالأساليب الجيدة التى تتبعها أنت بالفعل كأب جيد .

تمتع باعترافها هذا وحافظ على كونك هكذا .

والآن اطلب منها أن تخبرك بكل الطرق التى تستطيع من خلالها تحسين صورتك كأب صالح بصورة أكبر .

استمع إليها

ابدأ فى العمل بها .

Twitter: @alqareah

الفصل ٣٦

ما علمنى إياه والدى

" إن الرجل العظيم لا يفكر مسبقاً فى كلماته التى قد تكون صادقة ، ولا فى أفعاله التى قد تكون فعالة ، إن الرجل العظيم يقول ويفعل ما يراه صواباً ولا يخشى لومة لائم " .

الحكيم " منسيوس " .

" هذا مبدأ أتركه للآخرين بعد رحيلى عن هذا العالم تأكد دائماً من أنك تفعل الصواب ، ثم امض فى طريقك " .

المحارب البطل " دافى كروكت " .

عندما أفكر فى الرجال العظام ، لا أتذكر المشاهير من أمثال " أبراهام لينكولن " ، أو " ألبرت أينشتين " ، أو " مارتن لوثر كينج " ، ولكنى دائماً أتذكر والدى .

كان لوالدى السيد " جاك ألتر " محل صغير لبيع الأثاث فى بوسطن ، وكان يعمل به ستة أيام فى الأسبوع ويعول زوجته وطفلين ، ومع ذلك أتذكر كيف نجح فى إشعارى باهتمامه بى

Twitter: @alqareah

بحضوره المستمر إلى مدرستى لمشاهدتى وأنا ألعب الكرة . كان طويلاً قوياً ووسيماً ، كذلك كان يتمتع بروح الدعابة ، وعندما بلغ الخمسين من عمره ، بدأ يشكو من متاعب صحية ؛ فأصابته الأزمة القلبية مرتين ، وعانى من السرطان ومتاعب بالكليتين . وتوفى عام ٢٠٠٠ عن عمر يناهز ٨٧ عاماً بعد صراع مع المرض .

ووفقاً للمعايير السائدة بين الناس لم يكن والدى رجلاً عظيماً . فإنه لم يكن ثرياً ولم يكن مشهوراً ، ولم يؤلف السيمفونيات العظيمة ، أو يكتشف لقاحات جديدة ، أو يحطم أرقاماً قياسية فى عالم الرياضة ، ولكنه كان فى نظرى مثالاً حيًّا للرجولة ؛ كان مثالاً حيًّا لمعنى من معانى الرجولة ، هو فى الواقع أسمى معانى الرجولة ، ذلك أنه علمنى أن أفعل الصواب دائماً .

لقد علمنى والدى الإتقان فى كل شىء .

كان يقول لى : " أتقن عملك " . فى كل أمر من أمور حياتى كانت هذه نصيحته : عندما أغسل السيارة أو أزيح الثلج أو أقف فى صفٍ ، أو أؤدى واجباتى الدراسية ، أو أتكلم مع والدتى وأختى ، فى كل أمر من أمور حياتى كان يقول لى : " افعل الصواب يا بوبى أتقن عملك ، لا ترتكب الأخطاء أبداً " .

فلو سمع والدى بأى شخص فاسد فى الأخبار ، كشخص مختلس مثلاً ، أو شخص يضرب زوجته ، أو سياسى منحرف ، كان يقول : " هذا ليس صواباً " ويعلو صوته وهو ينطق كلمة " صواب " وكأنه يؤكد عليها . فوالدى كان يكيل الأمور بهذا المكيال ، وينظر إليها هكذا : الشىء إما أبيض أو أسود ... هذا السلوك إما صحيح أو خطأ ، وكلما قابل والدى شخصاً مستقيماً يرى أنه يفعل الصواب ، كان يحبه ، أما لو وجد أحد الأشخاص الذى قد يأتى بأفعال ملتوية فكان ينساه ويبتعد عنه تماماً .

Twitter: @alqareah

كان أبى رجلاً عظيماً من وجهة نظرى لأنه علمنى أن الرجولة الحقة والبطولة الحقيقية تكمن فى مدى تمسك الرجل بفعل الصواب .

الرجل الحق ، الرجل العظيم ، الرجل المستقيم هو الذى يحب أن يأتى فقط بالصواب فى أفعاله وأقواله وأفكاره وفى كل أمر يخصه .... فعندما يتمسك بالصواب فى حياته يزرع ذلك فيمن حوله وينشره بينهم .

الرجل الحق هو من ينشر الحق فى العالم من حوله ...

وأنت هذا الرجل .

أنت بالفعل كذلك .

لأنه يوجد بداخلك إحساس بالصواب - ضمير يدلك على الصواب ، وأنت تسعى لتنفيذ ما يمليه عليك ضميرك .

هذه هى الرجولة الحقة والطموح الحق . هذه هى البطولة ؛ فهى تكمن فى السعى الحثيث الدائم وراء الحق والصواب . هذا دليل الرجولة ؛ فالزوج العظيم هو من يطمح فى أن يُحسِّن من نفسه ليصبح أكثر نجاحاً فى حياته الزوجية .

وأنا عندما أحاول أن أقنع أى رجل بأن يفعل ما يجعله زوجاً صالحاً ، وأن يستمر فى المحاولة ، وأن يحاول باستمرار أن يغير من نفسه إلى الأفضل ، أنا أقول له ببساطة إن هذا هو الصواب ، وما يجب عليه فعله .

أقول له فقط افعل الصواب .

وعندما أقول له هذا ، فأنا فقط أنقل له ما علمنى إياه والدى . هذه هى رسالة والدى العظيم للعالم . تلك هى رسالة " جاك ألتر " إلى العالم .

Twitter: @alqareah

الخطوة

عليك أن تزن الأمور كلها طوال هذا الأسبوع (وطوال حياتك) بهذا المعيار : " هل هذا الأمر صواب أم خطأ ؟ " .

" ما فعلته للتو . . الطريقة التى تحدثت بها إلى زوجتى . . . انشغالى عن أطفالى هذا الأسبوع بمتابعة المباريات . . . الكذبة التى كذبتها ... الأمر الذى أعتزم القيام به حتى أنافس زملائى فى العمل . . . الحيلة التى تهربت بها من دفع الضريبة المستحقة علىَّ . . كل ما أفعله عندما أكون بمفردى بعيداً عن أعين الناس ...

هل هذا خطأ أم صواب ؟ هل هذا يجب أن أفعله ؟

تعلَّم أن تصبح مثل والدى وتكيل الأمور بميزان الصواب ، بأن تسأل نفسك " هل هذا صواب ؟ " .

ولو احترت فى أمر ما هل هو صواب أم خطأ ، عليك أن تسعى خلف من تستشير ، وتبحث عمن يدلك على الصواب .

شخص مثل زوجتك .

اطلب منها المساعدة . توجه لها وقل : " لا أعرف ما إذا كانت الطريقة التى تحدثت بها معك صائبة أم خاطئة ؟ " .

فهى ستحب هذا منك .

Twitter: @alqareah

الفصل ٣٧

الاحترام

" ا ل ا ح ت ر ا م !
تهجها حتى تعلم ما تعنيه بالنسبة لى " .

(آريثا فرانكلين) .

" كل ما تريدينه تحصلين عليه كل ما تريدينه تحصلين عليه ل ما تريدينه على الإطلاق . . . تحصلين عليه " .

(روى أوربيسون)

كل ما تريدينه ، عزيزتى ... الاختيار لكِ أنتِ ... لا أمانع فيما تودين القيام به ... إنه اختيارك ...

أجد نفسى أنطق بكلمات من هذا القبيل لـ " جين " . الكثير منها .

إنه اختيارك يا عزيزتى ... لا أمانع ... لنقم بما تودين القيام به معاً ...

Twitter: @alqareah

فما المقصود ؟ إن هذه ليست الطريقة التى يفترض أن يتعامل بها الرجل مع المرأة ! حيث إن على الرجل أن يكون حاسماً ، صارماً ؛ فالرجل هو الذى يحكم . فما الذى دهانى أنا إذن ؟ هل فقدت عقلى ؟! هل لم يعد لى رأى .

كلا . فليس الأمر على هذه الصورة .

بل هو نقيضه .

إنها الرجولة الحقة رجولة من يحب زوجته . إنه ما يعنيه (بارى وايت) حينما يغنى " أياً كان ما تريدينه ، يا حبيبتى ، ستحصلين عليه ، وأنا لا يرضينى أن أراكِ من دون أن تحققى ما تودينه " ، و (آل جرين) حينما يقول : " إننى أحبك لدرجة أننى لا أمانع فى أى مما تريدين القيام به " .

فلقد تعلمت معنى الرجولة الناضجة ، وفهمت أخيراً أن دورى كرجل فى هذه الدنيا هو أن أخدم غيرى ، وفى زواجى أقوم على رعاية زوجتى (جين) ؛ فلقد تعلمت أخيراً كيف أحترمها .

يعنى الاحترام : " إظهار التقدير العالى ، والانتباه ، ومراعاة شعور الآخرين ، والتبجيل " ، وفيما يخص علاقتك مع زوجتك ، فإن الاحترام يعنى أن تعيد النظر إلى زوجتك مراراً ، حتى تتبين ذاتها ، وما الذى تشعر به أو تريده أو تحتاج إليه منك فى لحظة ما .

ها هى ذى تقف عند المرآة تمشط شعرها قبل النوم . تبدو جادة ، وأنت تعلم هذه النظرة التى تنم عن حزن ، أو عن تعب ؟ محتمل ؛ فلقد مر يوم طويل عليها . تعلم هذا بمجرد النظر إليها . هذا هو الاحترام ، وأنت تعلم أن معظم أيامها تكون مُتعبة . وهذا هو الاحترام ، تضع الفرشاة وتتجه نحو الفراش . بالفعل ، تبدو متعبة . أنت تلاحظ هذا . وهذا هو الاحترام . وحينما تدلف إلى الفراش ، تزيح لها الغطاء لأنك تعلم أنها تسعد بهذا ؛ فأنت تدرى ما يسعدها وما لا يسعدها ، وهذا هو الاحترام . ترقد فى الفراش . فلا تحاول أن

Twitter: @alqareah

تفرض عليها رغباتك الحسية ، على الرغم من أنك قد ترغب فى ممارسة العلاقة الحميمة معها ، هذا لأنها ليست راغبة فى هذا الآن ، وهذا هو الاحترام . تتنهد ، فتداعب شعرها فى حنو ، وهذا هو الاحترام .

سيختلف الأمر حينما تستيقظ فى الصباح ، فاحترامك لها عندئذ هو أن تعلم بأن عليها عديداً من المهام التى عليها أن تقوم بها قبل أن تتوجه بدورها إلى عملها ، وتحاول أنت أن تساعدها فى بعض هذه المهام ، فتخرج السيارة من المرآب ، وتعد القهوة . وتساعد فى إعداد إفطار الأولاد . تفعل كل هذا بدافع من احترامك لها ، هذا لأنك أدرى بتفكيرها ، ومشاعرها ، ورغباتها ، واحتياجاتها .

هذا هو الاحترام الذى أتحدث عنه ، على الرغم من أنه متغير ولا يبقى على حال ، إلا أن جوهره بسيط : كل ما عليك هو أن تتنبه لها ، وأن تتواءم معها .

إليك خمسة أحداث مرت بى هذا الأسبوع ، وكنا نتشاجر حولها أنا و (جين) فى الماضى ، إلا أننا لم نفعل ذلك هذا الأسبوع لأننى تعلمت كيف أحترمها :

- كنا متوجهين لزيارة ابنتنا ، وزوجها ، وأحفادنا ، الذين يعيشون فى البلدة المجاورة . كنت أقود السيارة ، وأريد أن أمضى فى الطريق المعتاد . إلا أن (جين) رغبت فى الذهاب من طريق آخر غير رئيسى ، حتى نتفادى الزحام . كنت متيقناً من أنه لا زحام صباح ذلك اليوم ، ورغبت فى أن أجادلها الرأى ، لكننى لم أفعل ، وتركت الأمور تسير ، فإذا كانت تريد الذهاب من ذلك الطريق ، فلا بأس .
- كنا نشاهد إعادة لحلقة مسلسل على شاشة التليفزيون ، وأنا أحب هذا المسلسل ، ومستغرق فى مشاهدته ، ودلفت (جين)

Twitter: @alqareah

إلى الحجرة ، وهى تتفحص دليل القنوات ، وسألتنى عما إذا كان من الممكن أن تشاهد برنامجاً عن الفلسفة . كدت أهم بالشجار ، (فلا مقارنة بين برنامجها وأهمية مسلسلى) ، لكننى قررت فى اللحظة الأخيرة أن أعطيها جهاز التحكم ، وأنا حزين لعدم مشاهدتى المسلسل ، وأحاول أن أقنع نفسى بأهمية مشاهدة ذلك البرنامج الفلسفى .

- تناديني (جين) : " إننى ذاهبة لأتريض قليلاً . هل تود مصاحبتى ؟ " .

  أرد عليها وأنا جالس أكتب : " الآن " .

  " أجل ، فعلىَّ الذهاب الآن حتى ألحق بموعد العمل " .

  كنت مسترسلاً فى الكتابة ، ولم تكن لدى رغبة فى التريض ، إلا أننى أعلم أن هذا ما تريده ، تريدنى بصحبتها ؛ فهى تحب الرفقة ، لذا . . . لا يهم . . . وأخبرتها بأنى سأكون معها خلال دقيقة .

- تعانى (جين) من مزاج متعكر هذا الصباح ، وترد علىَّ فى سخط حينما أطرح عليها سؤالاً ، فأشعر بالحزن والدهشة وبعض الغضب ، وأقرر أن أناقشها فى ذلك ، وأن أعترض ! وسأجعلها تأسف على معاملتها لى بهذه الطريقة !

  ولكن . . . حنانيك .

  فلها الحق فى أن تكون متعكرة المزاج أحياناً ، وهى قليلاً ما تعانى من هذا ، فليس علىَّ أن أعلق ، بل أن أحاول أن أخرجها من هذه الحالة المزاجية الحادة وأن أتركها وحدها .

Twitter: @alqareah

- تقول (جين) إن درجة الحرارة بالمنزل مرتفعة .

وأنا أرى أنها ليست كذلك !

هى تريد تشغيل جهاز التكييف .

وأنا لا أريد ذلك ؛ حتى لا أشعر بالبرد .

نتحدث فى الأمر لبضع دقائق ، حتى تظهر بوادر شجار فى الأفق ! ونهم بأن نتجادل بعنف .

لكننى أتفهم الأمر فجأة ، وأقترح عليها ألا ترفع درجة برودة الهواء المنبعث من جهاز التكييف حتى لا أشعر بالبرد .

إن السبب الخفى وراء الخلاف الزوجى هو إصرار كل طرف على ما يريده ؛ لذا فإن السبيل إلى التناغم الزوجى هو أن تسمو أنت على هذا الإصرار .

قد تقول : " لكنها مصممة على ما تريد ؟ " .

هذا صحيح ، وأنت محق ؛ فهى كذلك .

لكن عليك أن تحاول تفهم الأمر والاقتناع بصواب رأيك مراراً وتكراراً .

ففى ذلك تحقيق لما يفترض أن تقوم به كرجل ناضج فى علاقتك مع زوجتك : حيث إنك بذلك تحترمها .

فالرجل الحق هو من يُقدر زوجته حينما تكون على حق ، ويرى فى كل لحظة فرصة لإظهار احترامه لها .

Twitter: @alqareah

الخطوة

حينمـا تظهـر بـوادر خـلاف أو شـجار مـع زوجتـك هـذا الأسبوع ، فحاول أن تغض الطرف عن الموضوع حتى ولو كنت محقاً .

دع الأمر يمر بسلام .

ومن سبل التدرب على هذا حتى تتبين مدى سهولة ذلك ، هو أن تتخير شيئاً ما الآن - كهذا الكتاب ، أو مشبك ورق ، وتمسك به أمامك .

هيا . التقط شيئاً وامسك به .

ثم دعه يسقط .

أجل دعه يسقط .

فسيسقط .

هكذا هو الأمر بمنتهى السهولة .

لذا فعليك هذا الأسبوع ، وحينما تظهر بوادر خلاف أو شجار مع زوجتك أن تحاول أن تغض الطرف عن الموضوع حتى ولو كنت محقاً . دعه يمر إلى حين .

أياً كان ما تريدينه ، عزيزتى . . . فلا مانع لدى . . . . إننى أحبك لدرجة أننى لا أمانع فى أى مما تريدين القيام به ما دام صالحاً .

ذلك هو النضج .

تلك هى الرجولة .

فاحترم زوجتك .

Twitter: @alqareah

الفصل ٣٨

الترابط والحب

" ارتبط (فعل) : اتصل أو تم الاتصال به ؛ تعضد ؛ أقام رابطة : ازدوج ؛ تواثق بشدة ؛ دخل فى علاقة ؛ توحَّد . . . . " .

" هل أنت مستعد لما يسمى بالحب الآن ؟ " .

(بونى رايت)

هل حدث أن قالت لك زوجتك : " إننى لا أشعر برابطة تجمعنى بك " ، أو " إننا لسنا متصلين " ؟ وهل خطر لك شيء من هذا ؟ وما الذى تعنيه ؟

عليك أن تفكر معى الآن :

إن زوجتك مفطورة جسمانياً ونفسياً وروحانياً على الارتباط بك ، وهى تتوق لهذا ، ولا يتنامى إحساسها بذاتها إلا من خلال هذه الرابطة ، ولا دراية لى بما كنت تظن أنك فاعله حينما وافقت على الارتباط بها شرعياً يوم الزفاف ، ولكن علىّ أن أبين لك معنى هذه الكلمة : فهى وعد منك بأن تحافظ على هذا الارتباط .

Twitter: @alqareah

إن الارتباط يعنى الحب . ففى أول مرة قلت لها فيها : " أحبك " ، وفى كل مرة منذئذ كنت تعدها بأن تبقى مرتبطاً بها .

لذا عليك أن تحافظ على وعدك .

فليس الارتباط بالشيء الذى يتم تلقائياً حينما تتزوجها ؛ بل هو شيء يتوجب عليك أن تقيمه بانتظام ، فعليك القيام بأشياء معينة وبأساليب بعينها . إنه جهد مستديم ، وتمرس ، وعمل محب يدوم مدى الحياة .

إليك بعض أساليب التواصل مع زوجتك ، لإبداء الحب لها . بعضها ذكرته من قبل فى هذا الكتاب ، إلا أننا اقتربنا الآن من نهايته . فلذا رأيت أن أجمعها جميعاً هنا ؛ حتى يسهل عليك الرجوع إليها .

فبوسعك التواصل مع زوجتك عن طريق :

- **وجهك** : ابتسامتك . أن تبتسم لها حينما تبتسم لك ، تبتسم لها لأنك تحبها ، وتبتسم لها بدون سبب ، بل لكونك تريد أن تبتسم فى وجهها ، وتلمع عيناك حينما تدلف إلى الغرفة . وحينما تتحدث إليك يبدو الاهتمام والانتباه على وجهك ، وتتبدى الطيبة والحنو على محياك حينما تكون على غير ما يرام أو تعانى من بعض المصاعب ، وتبتهج حينما تتبدى لك فى أبهى صورة ، فأنت معها بملامح وجهك أياً كان حالها ، وأياً كان ما تمر به ، معبر حنون ، كمرآة تعكس لها ذاك الحب الذى تحتاج إليه فى تلك اللحظة .
- **كلماتك** : تحدث إليها . تحدث إليها كثيراً ، وبنبرة رقيقة دوماً ، واترك لها رسائل صوتية محبة على هاتفها يومياً . قُل لها كلمات محبة ، مطمئنة ، متفهمة ، عطوفة كل يوم . اسألها الكثير من الأسئلة عن نفسها ، وحياتها ، واحتياجاتها ،

Twitter: @alqareah

ومشاعرها ، وقل لها : " خبرينى المزيد " . انطق بكلمات تبين لها تقديرك ، واحترامك وامتنانك ومديحك لها . قل لها : " أحبك " كثيراً ، و " أنت فتاتى " ، و " أنا فتاك " ، و " جمالك يمنعنى من رفع عيناى عنك " ، و " كيف أحبك ؟ دعينى أعدد وسائل حبى لكِ " ، ومن ثم ابدأ العد .

- **كتاباتك** : اكتب لها رسائل شكر قصيرة كل يوم على كل ما تقوم به من أجلك ، واكتب لها على بطاقات عيد الميلاد وعيد الزواج ، وعيد الحب ، وغيرها من بطاقات المناسبات عبارات مطولة ، من قبيل : " عزيزتيٍ ، كم أنتِ زوجة رائعة " ، واستمر على هذا المنوال ، محتفياً بوجودها إلى جوارك . اترك لها قصاصات ورقية على طاولة المطبخ قبل أن تذهب إلى العمل ، أو إلى المتجر ، أو قبل أن تنام القيلولة ، أو قبل ابتعادك عنها لأى سبب . أرسل لها برسائل إلكترونية تحوى رسائل مازحة فى أثناء النهار . وبين الحين والآخر ، وكلما وجدت رغبةً فى ذلك ، دوِّن لها رسالة حب مطولة على ورق فاخر ، معدداً فيها كل خصالها ومعرباً عن حبك العميق وإخلاصك لها ، ولو كنت تحب الكتابة حقاً ، ولو أنك ترى فى نفسك موهبة الكتابة ، فبوسعك أن تدون كتاباً عن كيفية أن تكون زوجاً صالحاً فى نظرها .
- **جسدك** : دعها تتأبط ذراعك حينما تسيران سوياً ، أو سيرا وأنتما متشابكا الأيدى ، ويمكنكما أن تؤرجحا ذراعيكما كالأطفال لو وجدتما الرغبة فى هذا ودون خجل ، ولو كنت تقود السيارة أو تشاهد فيلماً أو تجلس أمام التليفزيون ، فعليك أن تمسك بيدها ، أو أن تضع يدك على ركبتها أو تحيطها بذراعيك ، وقد تأخذها بين ذراعيك لتحتضنها بقوة وحب . داعبها وهى فى المطبخ ، واحتضنها حينما تكون متعبة أو متعكرة المزاج أو تبكى . لا تحول

Twitter: @alqareah

تلك المداعبات إلى أى شىء غريزى آخر (أما لو حاولت هى ذلك فتلك قصة أخرى !) . ومارس معها العلاقة الحميمة بكل أحاسيسك وجوارحك . حاول أن تُبقى على الصلات الجسدية بينك وبينها كلما كان الزمان والمكان مناسبين . اذهب إليها فى أى مكان تتواجد فيه فى المنزل ـ وداعب وجنتيها ، شعرها ، ذراعيها ، وليس المقصود من هذا ممارسة العلاقة الحميمة بالتحديد ، بل مجرد لمسات دافئة تنم عن حبك وعطفك .

- **تصرفاتك** : كل ما تقوم به من سلوكيات وتصرفات ، سواءً فى حضورها أو غيابها ، فلا تجعلها تغيب عن خاطرك ، وعليك أن تسأل نفسك عن أثر كل تصرف لك على حياتها أو أحاسيسها ؟ وهل ما تقوم به سيعود بالفائدة عليها أم لا ؟ يعبر عن الإخلاص لها أم لا يعبر ؟ سيسعدها أم لا ؟ وبهذه الطريقة ستبقى مرتبطاً بها من خلال كل تصرفاتك ، وقم بالعديد من الأمور اللطيفة تجاهها ، أى تصرفات رقيقة ، أو كأن تمد يد العون لها ، أو تبدى حنوك عليها ، بشىء من الفروسية ، فجلوسك معها لساعة أو ساعتين ومساعدتها على وضع خطة لتجعلها ترتقى فى عملها ، أو مساعدتها فى ترتيب ملفاتها ، أو مساعدتها فى شراء البقالة وترتيبها ، أو التوجه إلى القبو لإحضار البطاريات التى تريدها ، أو التأكيد من أن حامل الورق بطابعة الحاسوب ليس خالياً ، أو الذهاب بالأولاد إلى المتنزه فى يوم العطلة حتى تنعم ببعض الهدوء وحدها ، أو تصطحبها إلى أماكن لطيفة ، أو تهديها هدية جميلة ، وأن تعاملها كسيدة . شجِّعها على أن تخبرك بما تحتاج إليه منك ، وحينما تفعل هذا ابذل الجهد لتحقيقه . ولو كنت فى شك فيما يتوجب أن تقوم به أو لا تقوم به فى حياتك ، فتذكر أنك قد منحتها حياتك ، وتصرف بناءً على هذه الحقيقة .

Twitter: @alqareah

أنت بكل تلك الوسائل السابقة تحافظ على ارتباطك بزوجتك ، وتقول لها : " **إننى أفكر فيكِ . أنتِ فى خاطرى دوماً . أشعر بأنى مرتبطٍ بك ، وأنى واقع فى غرامك** " .

تذكر : حينما يتعلق الأمر بارتباطك بزوجتك ، فإنك لا تأخذ سوى بقدر ما تعطى ، ولا تحصد سوى ما زرعته . هكذا هو الحال مع المرأة ؛ فهن معطاءات على قدر ما ينلنه ، ولقد صاغت لى سيدة هذه الحقيقة وهى داخل مكتبى ذات يوم . كانت تتحدث إلى زوجها ، والذى كان يطلب منها المزيد من الاهتمامٍ والارتباط به .

" لا يجب أن تطلب منى هذا شفاهةً ، بل عليك أن تعطيه لى ، فإنك لو أعطيته لى ، فإننى سأشعر بضرورة أن أمنحك إياه " .

الخطوة

هل أنت مستعد لذلك الشىء المسمى بالحب ؟

استعن بهذا الفصل كمرجع ، واخرج منه بقائمة مكتوبة من الأشياء التى قد تقولها أو تفعلها لزوجتك مما يزيد من الحب والترابط بينكما . ضع هذه القائمة لتناسبها هى وحدها حسب ما تعلم أنه يزيد من التواصل بينكما . ومن ذلك مثلاً أنه لو كانت زوجتك تحب منك أن تنهض من فوق الأريكة (حيث تجلس أنت لتشاهد مسلسلك المفضل) لتتجه نحو الباب الخلفى وتحييها وهى تدلف إلى المنزل قادمة من العمل وتتناول عنها حقيبتها أو أياً كان ما تحمله ، فلتضع هذا فى قائمتك ، ومن ثم صغ قائمتك الشخصية .

بوسعك أن تبدأ من فورك فى تنفيذها ، أو أن تنفذها بشكل تدريجى ، وبالتكرار ، وعليك أن تضيف للقائمة بين الحين والآخر ، حتى تجد نفسك تنفذ كل ما فيها ، طيلة الوقت .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٣٩

التغيير

" تريد النساء من أزواجهن شيئاً أكبر من الفهم
فهن يردن من أزواجهن أن يغيروا من أنفسهم "

(ترينس ريل) .

" كل شىء يتغير بعد الزواج يجدر بك أن تكون واحداً من هذه الأشياء " .

(إليزابيث هاوس)

الخلاصة : نحن رجال تزوجنا نساء يردن منا أن نتوقف عن إثارة المشاكل التى تحدث فى علاقاتنا ، يردن منا أن نتعلم كيفية التواصل معهن وتصبح علاقاتنا حميمة وخالية من أية مشاكل . لذا يجب علينا أن نتغير ، يجب أن نغير أفكارنا ووجهات نظرنا عن النساء والزواج والرجولة .

مثلما يحدث فى كل برامج (التغيير) فى التلفاز هذه الأيام فنحن الرجال نحتاج إلى تغيير ، البعض منا يحتاج إلى تغيير هائل .

Twitter: @alqareah

وهذا الكتاب يدور حول التغيير الكبير للأزواج الذين استاءت منهم نساؤهم تماماً ؛ ليصبحوا أزواجاً صالحين يحبون زوجاتهم ويحترمونهن .

هناك طريقتان لتغيير الإنسان : فورياً أو تدريجياً ، إذا كنت من النوع الذى يستطيع إنهاء كتاب ويبدو له منطقياً بالدرجة التى تجعله يصبح الزوج الصالح الذى يتحدث عنه الكتاب على الفور .... فأنت الآن قد تغيرت ! فإذا كنت بهذه السرعة الخيالية ، فهذا شيء عظيم ، وعليك أن تفعله ، وستصبح زوجتك مسرورة منك ، وستشعر بأن زواجك يسير بشكل رائع . أما إذا كنت كمعظمنا من الرجال تتغير بشكل تدريجى ، فهذا أيضاً شيء جيد لأنك ستنتهى إلى نفس الحال الذى وصل إليه الرجل الذى تغير فى السرعة والتو ، مع زوجة مسرورة منك أيضاً ، وستشعر بأن زواجك يسير بشكل رائع ، ولكن ذلك يأخذ شكلاً أطول قليلاً فقط .

ومن المهم بالنسبة لنا نحن الأشخاص الذين نتغير بشكل تدريجى أن نفهم حقاً كيف يصبح التغيير فعالاً ، لذا عد لقراءة " مقدمة للمرأة " حول كيفية حدوث التغير التدريجى . أولاً : يتغير وعينا بينما نتعلم ونقبل بأفكار جديدة عما يجب أن نصبح عليه فى زواجنا ، ثم ينتقل التغيير إلى تصرفاتنا ؛ حيث إن هذه الأفكار الجديدة تستقر بداخلنا وتصبح سلوكيات جديدة ، وبعد ذلك إذا تدربنا على هذه السلوكيات لمدة كافية وبثبات كاف سيدخل التغير أخيراً على شخصياتنا ونصبح بهذا الشكل الجديد للأزواج .

ها أنت أصبحت زوجاً جيداً الآن .

إليك قصتين من خلال ممارساتى العلاجية لرجال خاضوا المراحل الثلاثة للتغيير واستخدموها ليصبحوا أزواجاً جيدين .

Twitter: @alqareah

" كال " :

بسبب غياب والده الجسدى والعاطفى عن عائلته ، فقد جنَّد " كال " نفسه فى فترة طفولته ليوفر الدعم العاطفى الأساسى لوالدته المكتئبة الحزينة ، فقد كان عليه أن يجلس دائماً لفترات طويلة ويستمع إلى مشاكلها ، وكنتيجة لذلك وجد أنه من شبه المستحيل أن يكون منتبهاً عاطفياً لزوجته ، " كارول " ، أو لأى شىء إلا للحظات سريعة . وكان دائماً يجد أماكن ليذهب إليها بمفرده عندما تكون هى فى أوج الاحتياج لديه ـ مثل الذهاب إلى مكتبه ، أو مشاهدة التلفاز ، أو المقهى المجاور ، وهذا بالطبع دفع بـ " كارول " إلى الجنون وأمضت فترات طويلة من الوقت ـ اثنى عشر عاماً من الزواج ـ وحيدة ومستاءة وغاضبة من " كال "

لذا حضرا إلىَّ للعلاج . وبدأت أنا و " كارول " فى توضيح الأمر بالنسبة لـ " كال " وهو : مسئوليته كزوج أن يمنحها الاهتمام الذى تحتاج إليه عندما تحتاج إليه ، وأخبرته " كارول " بأنه فى كل مرة كان يراها فيها حزينة أو مستاءة كان وجهه يتغير ويصبح متجهماً وبعيداً ـ وكأنه داخلياً قد ذهب ـ وما هى إلا لحظات ويذهب بالفعل إلى غرفة مكتبه أو إلى حجرة المعيشة ليشاهد نشرة الأخبار ، فقلت له إنه كان من المفترض فى مثل هذه اللحظات أن يبقى مع " كارول " حتى وإن كان الأمر مزعجاً بالنسبة له ، وقلت له إنه عندما كان صغيراً كان عليه أن يمنح أمه الاهتمام بدلاً من أن تمنحه هى الاهتمام بدورها كأم ، فتحطمت قدرته على منح الاهتمام لزوجته فى حياته كشخص بالغ ، وأخبرته بأنه فى حالته كان الضرر كبيراً ، لذلك لا يستطيع أن يجلس مع " كارول " لأكثر من دقيقة عندما تكون لديها احتياجات عاطفية ، واستمع " كال " لكل هذا باهتمام ، وبدا الأمر منطقياً بالنسبة له ؛ فقد رأى السبب وتأثيره . وفى الأسابيع القليلة التالية للعلاج أخذ يخبرنا بقصص عن أمه ، وكيف كان يشعر عندما

Twitter: @alqareah

كان عليه أن يجلس معها على الأريكة لمدة ساعة بعد العشاء ، بينما كان الأب يجلس فى الشرفة يقرأ الصحيفة ويدخن السجائر واحدة تلو الأخرى .

وفى نهاية الجلسة أعطيتُ " كال " واجباً ليفعله فقلت له : " فى خلال الأسبوع القادم ، حينما تشعر برغبة فى ترك المكان الذى توجد فيه " كارول " فلا تستسلم لذلك ولا تتركه ، بل افعل العكس ؛ ابق معها وافعل كل ما بوسعك لتجعل اهتمامك يتدفق ناحيتها ، فقط اجلس هناك وامنحها اهتمامك ، ولا تخبرها عن مدى صعوبة الأمر بالنسبة لك ، أو عما يعتمل بداخلك أو أى شىء عنك - فهذا سيكون شكلاً آخر من الاهتمام الذى يتدفق إليك ونحن نريده أن يتدفق إلى " كارول " ، وهذا الأسبوع يجب أن يتدفق كل الاهتمام منك إلى زوجتك .

" هل تعتقد أنك تستطيع فعل ذلك ؟ " .

" نعم يمكننى المحاولة " .

وأمضى الأسبوع فى فعل ذلك ، وذكر فى جلسته التالية أن الأمر كان صعباً ، وقد جعله يشعر بأشياء كثيرة بداخله ، وتحديداً كان الشعور بالقلق والنقص ، ولكنه فعل بذلك ولم يشعر بالارتياح ، ولم يبد الأمر كأى شىء يعرف كيفية فعله ، وكان يصطنع ذلك معظم الوقت ، ولكنه بقى مع زوجته ولم يتركها .

وسألته إذا كان مستعداً " لإعادة تجنيد نفسه مرة أخرى " للتدريب على نفس السلوك الجديد فى البقاء مع " كارول " ومنحها اهتمامه للأسبوعين التاليين ، فوافق وتدرب على البقاء مع " كارول " فى الأسبوعين التاليين وبدأ يشعر بالراحة قليلاً وهو يفعل ذلك ، وتحسن سلوكه قليلاً أيضاً .

وقد قال فى الجلسة التالية :

Twitter: @alqareah

كنت أجلس معها بغرفة نومنا وكانت منزعجة بشأن مكالمة هاتفية كانت قد أجرتها للتو مع شقيقها ، ويمكنني القول بأنها أرادتني أن أبقى معها للتحدث عن ذلك ، وعند هذه اللحظة أردت أن أتراجع عندما رأيت احتياجها ؛ فكل شيء بداخلي كان يريد أن يخرج من هذا المكان والعودة مرة أخرى إلى مشروع إعادة تصميم دورة المياه الذى أصممه ، وبعد ذلك بدا الأمر وكأننى أسمع صوتاً فى عقلى يتحدث إلى قائلاً : " " *كال " ، إذا ذهبت بعيداً عن " كارول " الآن فلا شيء جديداً أو جيداً يحدث هنا إذن ، فلتتركنى أفعل شيئاً مختلفاً هذه المرة ، اتركنى أبقى معها وأحاول أن أحصل على اهتمامى وأخرجه من داخلى لأمنحه إياها "* ، وبعد ذلك أدركت أننى لكى أفعل ذلك أحتاج أولاً لأن أعترف بهذا الصبى الصغير بداخلى الذى كنا نتحدث عنه ، الصبى الذى أعتاد أن يجلس مع أمه طوال هذه الساعات ؛ وأخبره بأننى سأراه لاحقاً ؛ فقد حان وقت النوم الآن ، فهذه اللحظة ليست للأطفال ، هذه لحظة تحتاج إلى شخص ناضج ، إلى رجل ، ولم أشعر بأننى أصطنع أو أفعل ذلك بدافع الإحساس بالذنب ، لكنى شعرت بأنه قرار مدروس عن المكان الصحيح لوضع اهتمامى ؛ سأمنحه لزوجتى ولهذا فعلت ذلك ، وبقيت مع " كارول " وقد شعرت بشعور جميل يجتاحنى حيال ذلك ، شعرت بأنى *ناضج* ، وكان ذلك شيئاً رائعاً .

وكانت هذه اللحظة التى تحرك فيها التغيير عند " كال " من السلوك إلى الشخصية ، وذكرت " كارول " أن شكل اهتمام " كال " بها قد تغير بشكل جذرى منذ تلك اللحظة ؛ فالأمر يبدو حقيقياً الآن ، يبدو أنها أصبح لديها زوج يهتم بها .

قالت : " لأول مرة فى زواجنا أشعر بأنى متزوجة من رجل " .

Twitter: @alqareah

" توماس "

هو مدير تنفيذى فى شركة تكنولوجيا حيوية ، ويبلغ من العمر خمسين عاماً ، متزوج من " ريتا " منذ سبعة عشر عاماً ، وأحضرته زوجته لجلسات العلاج فى مكتبى لأنه لا يتمكن من السيطرة على نفسه ويقوم بنقد كل شىء فى أنحاء البيت ، خاصة فى ذلك اليوم عندما عاد إلى المنزل من رحلة عمل ؛ فقد حاولت الابتعاد هى والأطفال عن طريقه ، وعند نهاية تناول العشاء غضب من ابنه الأكبر لأنه كان يمضغ بصوت عال جداً " يمضغ كالبقرة " .

قالت " ريتا " : " هذا السلوك يجب أن يتوقف ، لم أعد أحتمل العيش بهذه الطريقة ، وهو يفسد الأمر مع الأطفال ويفقد السيطرة عليهم ، يمكننى أن أرى ذلك ؛ فهم لم يعودوا يستمعون إليه إلا بدافع الخوف .

فقلت له : " توماس " هذا التصرف الذى تصفه " ريتا " ليس تصرفاً جيداً ، وأعرف أنك فى مكان ما بداخلك تعرف ذلك ، لذا دعنا نكتشف أين هو الجزء الذى يظن أنه لا بأس للزوج والأب من أن يتصرف بهذه الطريقة مع عائلته ، وبعد ذلك يمكنك أن تقطعه فهل تقبل ؟ " .

ففكر فى الأمر للحظة ، ثم قال : " حسناً " .

وقمنا بذلك بالفعل ، وأمضينا الأسابيع القليلة التالية نتحدث بشكل رئيسى عن والد " توماس " وعن المشاهد الفظيعة فى غرفة الطعام عندما كان " توماس " يكبر ، ومن بين هذه المشاهد المرة التى صفعه فيها أبوه فجأة وهو على كرسيه لأن شوكته تحك الصحن بصوتٍ عال جداً ، وفى أثناء ذلك كان " توماس " يضبط نفسه محاولاً كبح أهوائه لينقد سلوك الأطفال طوال الوقت مطلقاً العنان لرغبته فى السيطرة فى كل لحظة فارضاً ما يجب أن يكون عليه كل شخص .

Twitter: @alqareah

قال فى نهاية الجلسة : " لقد بدأت أفهم ؛ فأنا أفهم الآن أننى قمت بصنعٍ نسخة أخرى خاصة بى من الأفعال التى كانت تحدث لى ، معتمداً على أن هذه هى الطريقة التى يجب أن أكون عليها مع عائلتى ؛ لقد كنت حقاً مخطئاً بشأن هذا " .

وكانت هناك فترة صمت طويلة ظل جالساً فيها يفكر .

ثم قال : " يجب أن أظل قريباً من هذا " ، " أعلم أنه من الممكن أن أفقد هذا ، يجب أن أتذكر ذلك " .

فقلت له : " لكى تبقى قريباً من هذا من الأفضل أن تسميه ، ما هو الشىء الذى تحاول أن تبقى قريباً منه ، ما الذى تريد أن تتذكره ؟ " .

كان يجلس هناك مفكراً وتوقعت أن يقول شيئاً مثل (أن أكون مختلفاً عن الطريقة التى كان يعاملنا بها أبى ، أو أن أكون زوجاً وأباً جيداً أو أتذكر الماضى) لكنه لم يفعل وقال : " الشرف ، أحتاج لأن أتذكر الشرف " ، فخيَّم الصمت على الغرفة للحظة وكانت " ريتا " تنظر إليه باهتمام .

فسألته : " ماذا تعنى يا " توماس " ؟ " .

فقال : " إنها مسألة شرف ، يجب أن أتذكر ذلك لأكون رجلاً شريفاً ، يجب أن أصبح شخصاً مختلفاً عما كان عليه أبى ؛ فالشرف يتعلق بالقيم والمبادئ الأساسية ، بما أعيش به فى حياتى ، وباستماعى لما أخبرتنى به " ريتا " وأنتهى عن كل هذا وتغيير الطريقة التى كنت عليها معها ومع الأطفال ، إنها مسألة شرف بالنسبة لى كرجل "

اغرورقت عينا " ريتا " بالدموع ونهضت من مقعدها وذهبت إلى " توماس " وضمته .

وقالت : " أنت تتغير حقاً يا " توماس " ، شكراً لك " .

Twitter: @alqareah

التغير يحدث ، تغير كبير ، تغير دائم ـ التحول ـ يحدث لأنك رجل صالح وفطن ، وتستطيع فهم أن الأمر يحتاج إلى أن يحدث ، لذلك أنت تجعله يحدث ، التغير الكبير ، التغير الهائل إلى زوج صالح .

الخطوة

اذهب إلى زوجتك وقل لها الآتى :

" عند هذه النقطة فى زواجنا إذا كنت تستطيعين تغيير الطريقة التى أحدثك بها والطريقة التى أتصرف بها معك والسلوك الذى أسلكه فى العائلة ، الطريقة التى أبدو عليها ، الطريقة التى أرتدى بها ملابسى ، وكل شىء فى علاقتنا الحميمة ، إذا كان بإمكانك أن تمنحينى تغييراً شاملاً ، فما الذى يمكنك فعله لى ؟ كيف ستغيريننى لكى أصبح رجلاً جديداً تدهشين به وتنهضين وتصفقين له بشدة ، وتفكرين بأنه أصبح الآن رجل أحلامك ؟ " .

اطلب منها أن تقضى يومين لتضع قائمة بكل التغييرات التى تريد رؤيتها فيك ، وحاول أن تنفذ هذه التغييرات " فى أقرب وقتٍ ممكن " بعد التغيير الذى تريدك أن تفعله مباشرة ، ثم تمنحك هذه القائمة عندما تنتهى منها :

ويمكن أن تبدو قائمتها بهذا الشكل :

١. أبد اهتمامك بى . واسألنى ماذا أفعل ؟ وأين سأذهب ذلك اليوم ؟ " فى أقرب وقتٍ ممكن " .
٢. تذكر الأشياء التى أقولها . " فى أقرب وقتٍ ممكن " .
٣. اعمل بنصيحتى .

Twitter: @alqareah

٤. علّق ملابسك فى مكانها " فى أقرب وقتٍ ممكن " .
٥. أفرغ غسالة الأطباق أحياناً .
٦. اصطحب الأطفال معك فى مهماتك أكثر من ذلك حتى يمكننى أن أنال بعض الراحة " فى أقرب وقتٍ ممكن " .
٧. عندما تعود إلى المنزل من مباراة السلة فى أيام الثلاثاء ، لا تكن دائماً فى مزاج سيئ إذا خسرت .
٨. عندما تطلب منى فعل شىء لك وأقول لك إنى لا أستطيع أن أقبله ، لا تصب جام غضبك علىَّ أو تحاول أن تضغط علىَّ لأفعله " فى أقرب وقتٍ ممكن " .
٩. لا تعلق دائماً على شكلى الخارجى ، ولكن قل أشياء عنى من الداخل .
١٠. لا تلق إلىَّ بمحاضرات .
١١. كن ألطف من ذلك معى " فى أقرب وقتٍ ممكن " .

وعندما تسلمها لك ، اشكرها وفكر فى أن " حبيبتك " تصنع قائمة لتسير عليها طوال حياتك ، وابدأ فى تنفيذ الأشياء التى وردت فى القائمة .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

الفصل ٤٠

الثبات على المبدأ

" أنا مثل الصخرة لا أهتز ... مثل الصخرة لا يمكن لشىء أن ينال منى ... مثل الصخرة يلاحظ الآخرون قوتى ... مثل الصخرة ... " .

أغنية لـ " بوب سيجر "

هل بدأت تغير من معاملتك لزوجتك ؟

أصبحت رقيقاً وودوداً وتظهر لها الاحترام ؟ هل تنصت لها حين تتحدث ؟ هل تجلس إليها وتحادثها ؟ هل تعلمت أن تُبقى على أواصر الود والعاطفة بينكما ؟

أحسنت ! ......

أستمر فى ذلك .

هذه تغيرات عظيمة ... تغيرات كثيرة وجذرية .

فقط لا تعد إلى سابق عهدك ... حافظ على هذه التطورات الجديدة والإيجابية فى علاقتك بزوجتك .

لا تتذبذب ... احذر من هذا السلوك لأن النساء يمقتنه ...

Twitter: @alqareah

مثل مَنْ الذى يكون زوجاً صالحاً اليوم ويبدى لزوجته الاهتمام ، وفى اليوم التالى يبتعد عنها أو لا يعرف ما يقول ، ويبدو غير مهتم ، ومنطويًا على نفسه و ...

مثل سابق عهده .

تذكر : أن هدفنا هنا هو أن تشعر زوجتك معك بالأمان وتطمئن إليك حتى تشعر بالراحة والاستقرار .

وأحد الأسباب التى تجعل المرأة تفتقد هذا الشعور بالأمان هو كون الزوج متذبذباً متأرجحاً وبأحوال متقلبة ؛ فهو الآن عذب رقيق ، يهتم بها ، يعبر لها عن حبه ، شديد القرب منها ، ثم بعد قليل بعيد عنها صامت ، منطو على نفسه ... أو غاضب ... متعكر المزاج .

نحن نتقلب فجأة وهذا لا يعجب النساء .... نتقلب بلا سابق إنذار . بلا تحذير ، وبلا تفسير وفجأة .... تجدنا بعيدين عنهم من جديد !!!

نكون معهن ولسنا فى الواقع معهن .

نكون لطفاء حسنى الخلق ، ثم وقحين سيئى الأخلاق .

تماماً مثل الدكتور " جيكل " والسيد " هايد " .

هل تعرف هذا الأمر فى نفسك ؟ هل تجد زوجتك صعوبة فى توقع السلوك التالى منك ؟

الطريقة التى ستتعامل بها معها ؟

أى الأزواج ستكون لها ؟ الطيب الصالح أم السيئ ؟

من حقها أن تعرف .

من حقها أن تحظى دائماً بالزوج الصالح فى كل دقيقة .

حدثتنى إحدى زبائنى عن زوجها وتقلباته المزاجية فقالت :

" لزوجى وجهان : الوجه الأول لرجل لطيف مجامل حلو الكلام ، خفيف الظل ، تحب أن تجلس لتتكلم إليه ، أما الوجه الآخر ، فهو لرجل " ديكتاتور حقير " كما قالت .

Twitter: @alqareah

" ويل لى لو راجعته فى أمر ، أو عارضته فى شىء . لو تفوهت بكلمة " لا " أمامه ، فإنه يستشيط غضباً ، ولا تعرف ما يمكن أن يفعله . أقسم لك أنه رجل بشخصيتين . وكأننى أعيش مع رجلين مختلفين تماماً " .

إحدى الزوجات جاءتنى فى استشارة أخرى وقالت لى : " عندى زوجان " الزوج الطيب والزوج غير الموجود أصلاً " ، وهذا كله يتوقف على حالته المزاجية . الزوج الطيب يحب أن يشاركنا فى أمورنا الأسرية ، يلعب مع الأطفال ، يتكلم معى ويداعبنا ، ولكن أحيانًا يخيم عليه الصمت ، يطرق برأسه كثيراً ، يعقد حاجبيه ، ونادراً ما يتكلم مع أى منا ، وإذا ما تجرأت أنا أو أحد أبنائى على التحدث إليه يرد علينا باقتضاب وحدة " .

عندما يكون على هذا النحو نشعر كأنه يقول : " دعونى وشأنى " . لا يمكننى أبداً أن أعتمد عليه وهو فى مثل هذه الحالة . لا أعرف أى وجه سيظهر لى منه بعد هذه الحالة .... لا أعرف من الزوج الذى سيقابلنى " .

لذا عليك أن تكون رجلاً تستطيع زوجته الاعتماد عليه .

الزوج الصالح هو زوج يُعتمد عليه ، والرجل الذى تستطيع زوجته الاعتماد عليه هو كالجبل الصامد فى مكانه . تذكَّر هذه الكلمات جيداً : " يعتمد عليه " . " ثابت على موقفه " . " قوى مثل الصخرة " .

المرأة تفضل هذا النوع من الرجال ، وهى تريد أن يعى زوجها هذا جيداً ـ يعى ذلك ولا ينساه أبداً ـ إذا ما كنت أنت هكذا ستشعر زوجتك معك بالأمان وتعرف أى شخص ستقابل بعد الآن . ستقابل زوجها ، الزوج الناجح الذى يمكن أن تعتمد عليه وتثق فى أنه سيكون إلى جانبها حين تحتاج إليه ... الرجل الذى تشعر معه بالأمان والطمأنينة .

Twitter: @alqareah

الخطوة

ستمر بك أوقات كثيرة تشعر فيها بأنك مشغول ، منهك أو فى مزاج سيئ ، أوقد يحدث خلاف بينك وبين زوجتك يبعدك عن الطريق الذى وصفتُهُ لك من قبل فى هذا الكتاب مثل خلاف ، مشادة ، نفور ، تصحيح أو نقد من زوجتك لبعض أفعالك و ... ستجد أن المشاعر القديمة التى حذرتك منها قد بدأت تعود إليك . مثل الغضب من زوجتك على سبيل المثال . وقد تجد نفسك تتصرف بنفس الطريقة القديمة أيضاً وتأتى بتصرفات ظننت أنك قد تخلصت منها ، فمثلاً ، ينفد صبرك ، يعلو صوتك ، تشيح بوجهك عنها ، تختفى من أمامها ، تقطب جبينك وتعبس . . إلخ ، وبصفة عامة تجعلها تكره حياتها معك من جديد تماماً كما كنت تفعل فى الماضى ... هذا سيحدث لأنه مازال بداخلك .

فما الذى يجب عليك فعله ؟

قبل أن يحدث هذا الأمر بالفعل ، إذا ما شعرت بأن أياً من هذه المشاعر السلبية تعتمل بداخلك فعليك أن تنتبه لنفسك فوراً قبل أن تتحول هذه المشاعر إلى تصرفات . نحّها جانباً ... . اصمت قليلاً ... . عُدَّ من واحد إلى عشرة ... . خذ عدة أنفاس عميقة متتالية ... . . الجأ إلى الصلاة ، لو شعرت بهذه المشاعر السلبية بداخلك ... اسأل نفسك أولاً : " *ما الذى سيحدث لو أطلقت العنان لهذه المشاعر وعبرت عنها أو تصرفت مع زوجتى كما كنت أتصرف معها من قبل ؟ ما الأثر الذى سيخلفه هذا الأمر فى نفسها وعلى علاقتنا ؟ وهل يستحق الأمر هذا فعلاً ؟ هل أريد أن أعود إلى هذه النقطة ؟* عليك أن تستخدم أية وسيلة تراها لكبح مشاعرك السلبية وللتحكم فى أعصابك ، سيستلزم منك الأمر بعض الجهد ، ولكنه على أية حال أسهل بكثير مما لو أفسدت الأمور بينك وبينها من جديد وحاولت إصلاحها من جديد (راجع الفصل الرابع عشر إذا ما انتابتك هذه المشاعر السلبية القديمة مرة أخرى) .

Twitter: @alqareah

- وفى أثناء شعورك بهذه المشاعر السلبية . إذا كنت بالفعل تفوهت مع زوجتك بكلمات غير مناسبة ولاحظت هى الغضب فى نبرة صوتك معها ، لو فقدتَ السيطرة على أعصابك عليك أن تتوقف حالاً فى اللحظة التى تدرك فيها أنك بدأت تخرج عن السيطرة . توقف فى التو واللحظة .... خُذْ نفساً عميقاً ... خذ نفساً عميقاً آخر وآخر وآخر ... استعد سيطرتك على نفسك ... لا تسترسل فى هذا الأمر . . أنت أقوى الآن ، وليس عليك أن تسترسل فيه ... من الغباء الاستمرار فى هذا . إن الانسجام الذى شعرت به فى علاقتك بزوجتك واستمتاعك بهذه العلاقة مؤخراً أهم بكثير من التنفيس عن مشاعرك فى هذه اللحظة ... حاول أن تسترخى . دع وجهك يَعُدْ إلى تعبيراته الهادئة وقل لزوجتك " اعذرينى كانت هذه هفوة منى ... دعينا نناقش الأمر من جديد بهدوء وسامحينى " .

وبعد أن تكون أطلقت العنان لمشاعرك :

لو كنت بالفعل أفسدت الأمر وتشاجرت مع زوجتك أو تخاصمتما ، لو كنت ابتعدت عنها غاضباً ومعاقباً لها ، عليك أن تفاجئ العالم ، وتفاجئ نفسك ، بهذا السلوك : عد إلى رشدك . . توجه إليها أينما كانت واعتذر (راجِع الفصل الثالث والثلاثين) . ولا تدع لخاطرة مثل " هى من أخطأت " سبيلاً إلى عقلك ... اطردها من رأسك . تذكر أنه قد يكون خطأك أنت . اذهب إليها ... اذهب إليها . . اذهب إليها .

وفى نفس الوقت حاول أن تثبت على نفس التغيرات الإيجابية التى طرأت على سلوكك معها ... حاول مراراً وتكراراً . لا تعد إلى تصرفاتك السلبية معها مجددًا) .

قد يساعدك هذا الأمر :

فقط أغمض عينيك .

وتخيَّل نفسك وقد وقفت معتدل القامة ، صلبًا ، قوياً ، ثابتاً مثل الجبل الأشم .

Twitter: @alqareah

... لا تتحرك لا تهتز اثبت ... إلخ .

... مثل الجبل .

... مثل الصخرة .

... . مثل الرجل .

هذا أنت . أنت هذا الرجل وهذا الدليل على رجولتك ... وهو جوهر الرجولة الحقة .

وهذا شيء رائع بداخلك .

... هذا ما تريده منك زوجتك ...

الثبات ـ المصداقية ـ القوة ـ الرجولة ـ والمقدرة على العطاء ...

أعطها ذلك .

Twitter: @alqareah

الفصل ٤١

مَنْ هو القائد؟

" الحكمة هي الشيء الأساسي ، لذا تحلَّ بالحكمة " .

(حكمة قديمة)

" إذا كان بإمكاني فقط أن أتعلم لألتفت إليك دائماً ، بدلاً من أن أفكر دائماً بأني أعرف ماذا عليَّ أن أفعل ، لماذا تحتاج عيناي للظلام ليمكنها الرؤية ، لقد كنت طوال الوقت بجانبي " .

(بول أو فرستريت)

العلاقة الزوجية بين الزوج والزوجة ليست بينهما كطرفين فحسب ، فهناك طرف ثالث في هذه العلاقة ، فهي كالمثلث ثلاثية الأضلاع .

الطرف الثالث هو الحقيقة .

وعندما أقول " الحقيقة " فأنا أعني الإدراك الصحيح للالتزامات الأخلاقية لكل شخص على هذه الأرض ، والفهم الصحيح للمعنى

Twitter: @alqareah

والهدف من الحياة ومن السلوكيات الصحيحة فى الزواج وفى أى مكان .

الحكمة .

الزواج هو ميثاق بين زوج وزوجة بأنهما سيجاهدان لطاعة الحقيقة دائماً ، والممارسة الدائمة للسلوكيات الصحيحة ومحاولة فعل الصواب دائماً مع بعضهما البعض ومع الآخرين ، والتحلى بالحكمة .

وهكذا ، يكون الزوج الصالح سعيدًا بقيادته عندما يكون أقرب إلى الحقيقة من زوجته ، وسعيدًا بأن يتبعها عندما تكون هى الأقرب إليها ، فهذا لا يشكل فارقاً بالنسبة له ، لأنه ناضج الآن .

هل تعلم أن كلمة " سمع " وكلمة " طاعة " لهما نفس المعنى اللغوى ؟

فالنتيجة هنا أننا عندما نسمع الحقيقة تقال لنا - من قبل أى شخص : من داخلنا ، أو من زوجاتنا ، أو من أولادنا ، أو من أى شخص فى حياتنا ، من المفترض أن نطيعه ، مع الاحترام لفكرة كيفية التصرف على هذه الأرض ؛ فالأمر لا يتعدى هذه الدرجة من البساطة .

إذا كانت لديك مشكلة فى الطاعة كمبدأ عام فى السلوك البشرى ، فيجب عليك أن تتخطى هذه المشكلة .

فالطاعة شىء جميل .

وجمال الطاعة ، عندما تطيع الحقيقة ، هو أنك تستند إلى قوة طاعتك وتكتسب قوة الحقيقة ، ويمكنك أن تتكلم بسلطة الحقيقة هذه ، وهذا يعطيك السلطة للأمر والتوجيه وحتى القيادة للآخرين عندما يكون ذلك ضرورياً ، وهذه بالمناسبة ، هى السلطة الحقيقية التى يحترمها الأطفال .

يقول حكيم فيدا : " من يُطِعْ يُطَعْ " .

Twitter: @alqareah

ويردد الحكيم (" توماس كيمبس ") : " لا أحد يمكن أن يأمر بحزم إلا الذى تعلّم أن يطيع برحابة صدر " .

والشيئان متشابهان حقاً على أية حال . الطاعة والقيادة ، فبالنسبة لعالم الحقيقة ، ليس هناك طاعة ولا قيادة حقاً ولا أحد يقود أحدًا . هناك فقط الحقيقة ، وشخصان يحاولان العيش بها فى زواجهما .

كان عميلاى " صوفيا " ، و " بوب " يتحدثان عن زيارة أبويها القادمة فى إجازة العيد ، وكان " بوب " متجهماً لأن " صوفيا " غاضبة منه منذ بضعة أيام .

فقلت : " اسألها يا " بوب " لماذا هى غاضبة منك ؟ " .

فقال : " أنا أعلم لماذا هى غاضبة منى " .

فقالت صوفيا : " لا ، أنت لا تعلم ؛ فأنت لم تسألنى أبداً " .

فقلت " تفضل يا " بوب " : " اسألها لماذا هى غاضبة منك ؟ وضع اسمها فى نهاية السؤال " .

فقال : " لماذا أنت غاضبة منى يا " صوفيا " ؟ " .

فقلت : " قبل أن تجيبى يا " صوفيا " كونى ممتنة له لسؤاله عن ذلك " .

فأومأت برأسها : " نعم أنا حقاً أحب أن تسألنى أسئلة كهذه ، أنا أقدر ذلك حقاً " .

فقلت : " والآن أجيبى عن سؤاله " .

فقالت : " أنا غاضبة منك بسبب الطريقة التى تتصرف بها دائماً عندما يأتى أبوىّ للزيارة طوال الاثنين والعشرين عاماً ، لم أعد أحتمل ذلك . لا أستطيع أن أحتمل تعليقاتك الناقدة لأمى ، لا أستطيع أن أحتمل العداء الذى يصدر منك ، لا أستطيع أن أحتمل أنك *تقرأ* على مائدة الطعام بينما الأشخاص يجلسون حولها يتحدثون ، لا أستطيع

Twitter: @alqareah

تحمل أنك تتجول فى المنزل دون أن تنطق بكلمة لأى منا . وبعد فترة وجيزة أفاجأ بأنك قد ذهبت إلى النوم " .

فقلت لها : " أخبريه يا " صوفيا " كيف تريدين أن تكون عليه إجازة العيد ؟ " ، وقلت له : " وأنت يا " بوب " ، أريدك أن تستمع إلى " صوفيا " كما لو أنك تستمع إلى جلسة تعليمات رسمية عن كيفية التعايش مع زوجة سعيدة وتشعر بالبهجة معك فى يوم العيد ؟ " .

فقالت : " أريدك أن تكون لطيفاً مع أبوى طوال الوقت ، وأريدك أن تشركهم فى المحادثة ، وأن تبقى وتتحدث معنا على المائدة . وإذا اعتراك التعب قبلنا ، فاعتذر بشكل مهذب لتذهب إلى الطابق العلوى ، وذلك كمبدأ " .

فقلت لها : " بأى سلطة تطلبين ذلك يا " صوفيا " ؟ ما الذى يعطيك الحق لأن تطلبى ذلك من " بوب " ؟ " .

ففكرت فى ذلك للحظة وقالت : " حسناً ، أنا أخبره بما أريده ، ولكنى حقاً أخبره فقط بالشىء الصحيح الواجب فعله ، هذه هى الطريقة التى يجب أن يكون عليها زوجى مع أبوى " .

فاستدرت نحو " بوب " وقلت : " هل رأيت كيف يبدو الأمر سهلاً يا بوب ؟ فأنت لا تحتاج حتى للتفكير بشأن ما يجب عليك فعله ، كل ما عليك فعله هو أن تؤمن بأن زوجتك دائماً تعرف ما الذى يجب فعله ، ما هو الشىء الصحيح الذى يجب فعله ، ثم خذ برأى زوجتك ، وبعد ذلك ستجد زوجتك تشعر بالبهجة معك دائماً ، وسوف تسير حياتك الزوجية بشكل أفضل ؛ وذلك لأنك تفعل الشىء الصحيح " .

إذا كانت لديك مشكلة فى طاعة زوجتك (أنا ؟ أطيع امرأة ؟ لا أعتقد ذلك ، لقد كنت أنا القائد فى هذه العائلة !) ، فتغلب على ذلك وانضج وانظر إلى الموضوع بشكل آخر .

Twitter: @alqareah

تغلب على ذلك لأن زوجتك وزوجتى والكثير من النساء فى هذا العالم يعرفن الحقيقة عن كيفية العيش فى هذا العالم ، وتخرج من أفواههن درر الحكمة عن الحياة ، ونحن الرجال يجب علينا أن ننصت إلى الحقيقة حين ينطقن بها .

ثق بى فى هذا الشأن .

فحياتنا تعتمد حقاً على ذلك .

لذا اترك زوجتك تساعدك فى توجيه حياتك ، واستمع إلى عبارات الحكمة التى تتدفق من فمها . إذا أردت أن تحيا حياة تقودها الحقيقة فاستمع إليها بكل جوارحك ، وعندما تسمعها افعل ما تخبرك به ؛ مما يعنى أنك ستفعل أحياناً ما تطلب منك زوجتك أن تفعله وأنت غير معترض على ذلك ، وشاكراً لوجود مثل هذه الشخصية الحكيمة فى حياتك .

الخطوة

لكى تصبح متحكماً فى مشكلة الطاعة هذه حاول اتباع قيادة زوجتك طوال الأسبوع ، وذلك فى الأمور الصغيرة والكبيرة ، فقط افعل ما تقوله لك .

قم بإجراء تعديل داخلى حتى تصل إلى حالة الطاعة ، وإذا كنت لا تحب كلمة " طاعة " فأطلق عليها اتباع أو رغبة .

لمدة أسبوع .

إذا شعرت بأى مقاومة من داخلك لهذه الخطوة ، أى شىء يبدأ من شعور خفيف بالانزعاج إلى الشعور بانتفاخ الأوعية الدموية من الغضب ، وحاول أن تتغلب عليها بروح من الود والتسامح .

Twitter: @alqareah

بعد أن تتلاشى مقاومتك حاول مرة أخرى : قم بإجراء تعديل داخلى حتى تصل إلى حالة الطاعة لزوجتك طوال الأسبوع فى الأمور المتفق عليها ، وأظهر روح التعاون .

استمر فى فعل هذا حتى تشعر بالارتياح ، ثم بعد ذلك استمر فى فعله حتى تشعر بشعور جيد .

افعل ذلك كطريقة جديدة رائعة ستمارسها طوال حياتك ... ثم اجلس مسترخياً ، وشاهد كيف ستصبح حياتك أكثر سهولة وسلاسة .

Twitter: @alqareah

الفصل ٤٢

انظر فى أعماقك

" عليك أن تنظر فى داخلك وتسبر أغوار نفسك وتعرف مَنْ أنت " .

الممثل (روبرت دى نيرو) وهو يلعب دور زعيم عصابة مافيا فى فيلم Analyze This .

" إذا ما أردت الدخول إلى أعماق نفسك فيجب أن تذهب وأنت مدجج بالسلاح " .

الأديب (بول فاليري) .

كثيراً ما أشاهد قناة " هيستورى " المعنية بتقديم الأفلام الوثائقية التاريخية ... وكثيراً ما شاهدت أفلامًا وثائقية عن الحروب ... كالحرب العالمية الثانية ، وحرب كوريا وحرب فيتنام . عندما أرى مشاهد الرجال ينخرطون فى المعارك مثل هؤلاء المنبطحين فى أرضية طائرة عسكرية على وشك الهبوط فى ساحة المعركة أو مثل جنود هناك فى مكان آخر ، أو ضباط البحرية فى مكان ثالث ... أجد أن الأمر صعب جداً ، ولا أتصور كيف يجرؤ هؤلاء الناس على الخوض فى

Twitter: @alqareah

هذه المعارك ... كيف يتغلب رجل على خوفه ويذهب للقتال ؟ ما هو مقدار الشجاعة الذى يتحلى به هؤلاء الناس ؟ أنا فعلاً أتعجب من مقدار الشجاعة الجسدية التى يملكها هؤلاء الرجال . هذه الشجاعة التى تمكنهم من القتال .

ولكن هناك شجاعة أخرى لمحاربين من نوع آخر . وهى شجاعة أدبية ونفسية . الشجاعة التى تمكنك من سبر أغوار نفسك وفهمها ومعرفتها . أياً كان ما بداخلك ، سواء كان شيئًا جيدًا أو سيئًا ... قويًا أو ضعيفًا . . نبيلاً أو حقيرًا . . أو حتى مثيرًا للشفقة . يجب ألا تخشى أن تنظر إلى هذا الشخص الذى بداخلك لأنه بالفعل بداخلك .

يجب أن يتحلى الرجال بهذه الشجاعة هذه الأيام ؛ لأن هناك الكثير من الأمور التى هى بحاجة للتغيير فى زيجاتنا وفى العالم من حولنا ، والحقيقة أن ما يجب فعلاً أن يتغير هو أنفسنا ، أولاً نحن الرجال . الأمر يتطلب شجاعة روحية وأدبية لتحقيق هذا .

الأمر ببساطة هو أنك لا تستطيع أن تغير شيئاً لا تراه .

وأنت ستتحلى بالشجاعة الأدبية عندما تجرؤ على الدخول إلى أعماق ذاتك وتتعرف على خبايا نفسك . عندها فقط ... عندما تتعرف إلى نفسك جيداً ... وترى كل ما بداخلك كما هو على حقيقته ... عندها ستدرك لماذا تتصرف على النحو الذى تتصرف به ... وعندها فقط ستتمكن من تغيير هذا الأسلوب الذى تتصرف به .

الأمر ببساطة كمحرك سيارة معطل يحتاج إلى إصلاح أو زجاج مهشم أو صنبور ماء لا يعمل أو أى شىء آخر فى حاجة إلى إصلاح ... يمكننى إصلاح الخلل فقط عندما أدرك أن هناك خللاً ما .

لذا عليك أن تتعلم كيف ترى نفسك من الداخل .

وإليك الطريقة :

أولاً : يجب أن تكون لديك الرغبة لمعرفة ذاتك ، وهذا أمر يصعب على الكثير من الرجال فعله . الأمر لا يعنينا نحن معشر الرجال وليس

Twitter: @alqareah

لدينا الدافع لمعرفة أنفسنا ، نحن نظن أن النساء هن من يفعلن ذلك ... يرتحلن إلى داخل أنفسهن بينما نحن نذهب فى الاتجاه الآخر . إلى الخارج ... فهن يذهبن إلى المعالجين وربما يلتحق بفصول اليوجا ، أو المجموعات الحوارية ، بينما أنا أحاول إصلاح المحنة ، من يشاهدن برامج " أوبرا " و " الدكتور فيل " ، بينما أنا أشاهد برنامج " جنسموك " ... يقرأن الكتب التى تتحدث عن تطوير الذات ، بينما نحن نذهب للرياضة والمعارض ، وكأنى بك تقول : " أنظر إلى داخل نفسى ؟ انس الأمر . أنا رجل ولن أفعل هذا " .

حسناً دعنى أشرح لك كم أن الأمر بسيط ... .

أنت مجبر ... ليس لديك أى خيار آخر ... .

أنت تريد أن تغير حياتك إلى الأفضل ... وتحدث فى حياتك تغيرات جذرية ودائمة... فى سلوكك فى تصرفاتك . أنت تريد أن تغير من نفسك لتصبح زوجاً ناجحاً فى زيجة ناضجة وتنعم بالحياة الأسرية السعيدة الهادئة ... . ولا سبيل إلى كل هذا إلا بالنظر إلى داخل نفسك .

هذا هو الهدف وهذا هو الطريق المؤدى إليه .

الهدف : حياة زوجية مستقرة وأسرة سعيدة ، والطريق : رحلة عبر أغوار نفسك . إذن فهذا ما عليك فعله : تعلَّم كيف تنظر إلى داخلك لتتعرف على نفسك . . قد تحتاج فى هذا الأمر لمساعدة زوجتك أو معالج أو استشارى زواج أو رجل دين أو صديق أو قد تستعين بالتأمل أو بكتاب جيد . تبدأ فى التعرف على تفاصيل وتضاريس المكان الجديد . . نفسك . . ذاتك تخيل أن اكتشافك لذاتك رحلة إلى مكان جديد . هذه أرض جديدة عليك . . اكتشفها ... . اكتشف مكونات نفسك ... أعماقك بكل تفاصيلها المثيرة ... .

وارسم لنفسك خريطة .

Twitter: @alqareah

ستبدو الخريطة كالخريطة التالية : إليك نموذجاً لخريطة أعماق رجل :

فترة الطفولة

هذه تتعلق بكل ما مر بى فى طفولتى .

- **الأسرة التي نشأت بها** : *ما الظروف التى ترعرعت فيها ؟ هل لأى من هذه الظروف أثر مباشر على شخصيتى الآن ؟ مثلاً : كان والدى دائمًا ينحاز لى ويدللنى ... هل لهذا علاقة بما يحدث معى الآن ؟ فأنا لا أتقبل أبدًا كلمة نقد واحدة من زوجتى ... وحتى لو حاولت هى أن تلفت نظرى بطريقة لطيفة لشىء ما أخطأت فيه ولم يرق لها ، تنتابنى نوبة من الغضب ، وأرفض الاستماع إليها . مثلاً: هل هناك علاقة بين شعورى الدائم بأن أخى الأكبر يكرهنى والطريقة التى أعامل بها نفسى الآن ؟ فأنا دائمًا أقسو على نفسى . هل لأى من هذه الظروف التى عايشتها مع أسرتى أى تأثير على حياتى الحالية ؟*
- **في المدرسة** : *عندما كنت بالصف السابع أهاننى المدرس أمام زملائى فى الفصل ، وقال لى إننى عديم الفائدة وفاشل ، ولن أنجح بتفوق أبدًا مهما حاولت ... . هل يمكن أن يكون لهذا الأمر أية علاقة بما يحدث لى الآن ؟ فأنا دائمًا أشعر بالقلق وعدم الثقة بالنفس فى عملى !*
- **مع أصدقائي** : *كان مع أحد أصدقائى يومًا صور لرجلين يضربان طفلاً صغيراً ... هل أثرت هذه المشاهد فىَّ ؟ هل لها علاقة بمشكلة تعاملى مع أولادى ؟ أتذكر أيضًا عندما قام صديق لى بقذف كرة الهوكى فى وجه فتاة نعرفها ... فى ذلك الوقت وقعت الفتاة أيضاً وبكت وضحكنا نحن الفتيان*

Twitter: @alqareah

كثيراً ، ولكنى بداخلى أشفقت على هذه الفتاة ... ما هذه المشاعر التى كانت بداخلى ؟ ماذا حدث وقتها ؟ أظن أنه يجب أن أفكر مليًا فى كل هذه الأحداث التى مرت بى .

العلاقات بين الجنسين

هذا الجزء من حياتى يتعلق بالعوامل التى جعلت منى رجلاً ، عندما تتطرق إلى هذه الجزئية من حياتك ستجد الكثير . ستعرف كيف تعلمت التمييز ضد المرأة ... كيف تعلمت أن الرجال أفضل من النساء ... كيف وصلت إليك أفكار المجتمع الذكورى المحابى للرجل على حساب المرأة... (أو ما يعرف باسم المجتمع الأبوى... بمعنى الظروف الاجتماعية والاقتصادية والسياسية فى العالم التى منحت الرجال القوة المطلقة والنفوذ فى مواجهة النساء) . فى رأيى أظن أنه يستحيل عليك أن تتفهم أن مشكلاتك الزوجية هى غالبًا من صنع يديك ، وأنك أنت من تلام عليها ، ولن تتفهم كيف تكون زوجًا صالحاً إلا إذا فهمت معنى النظام الأبوى ، وعرفت كيف يسود حياتنا ... لذا فعليك أن ترى آثار هذا النظام بداخلك وفى حياتك أنت ، وفى رأيى ، هذه علامات على وجود هذه الأفكار المجحفة بداخلك :

- **السيطرة والتحكم :** *" أنا الرجل فى هذا البيت إذا قلت إن كذا يجب أن يتم فيجب أن يتم .. لا يهمنى رأيك أنت... ومهما كان رأيى خطأً ، فعليك طاعة الأمر دون إبداء أى اعتراض" .*
- **الإحساس بأنك محور الحياة :** *" كيف تقولين إنك منشغلة ؟ أنا أحتاجك الآن فى التو واللحظة . . لا لن نتوقف عند هذه الاستراحة لأنك تريدين الذهاب إلى دورة المياه ... أنا لا أريد أن*

أذهب إلى دورة المياه ... سيطرى على نفسك حتى نصل إلى هناك! أين جهاز الحاسوب الخاص بى ؟ أين قميصى الأزرق ؟ أين العشاء ؟ هل قلت لى إنك ذاهبة إلى مكان غداً ... أين ستذهبين ؟ للطبيب ؟ لماذا ؟ " .

- **الاستقلال** : " حسنًا حسنًا سنتناول هذا الأمر حين يروق لى هذا ... أنا الآن أتابع المباراة ... . ماذا قُلتِ ؟ هل تريدين أن أتغير ؟ هذا أنا اقبلينى كما أنا . . . لن أتغير" .
- **الاستحقاق والتملك** : " أريد أن أمارس العلاقة الحميمة معك الآن ... . وتهتمى بشئون المنزل ... وبالأطفال ... وبوظيفتك . سوف أذهب للقاء أصدقائى غدًا عندما يأتى أهلى لزيارتنا رحبى بهم أنت ، اتفقنا ؟ " .
- **العلو والشعور بالتفوق على المرأة** : " هذه فكرة طفولية ... نعم .. نعم أستمع إليك . يا إلهى ! هل أنصت إليك بالفعل ؟ كل ما أفعله فى حياتى هو أن أنصت إليك لأنك دائمًا تثرثرين " ... " طبعًا يا عزيزتى لو كان هذا الاجتماع فى عملك مهمًا لا عليك سأساعدك حتى إلى درجة أن أنظف أنا المنزل" ... " لن أركب ثانيًا مع سائقة تاكسى ... . كنت سأفقد أعصابى اليوم من هذه السائقة " .
- **كراهية النساء** : " الويل لهؤلاء النسوة اللاتى يقدن السيارات" ... " كنت سأضربها اليوم هذه الغبية" ... " زوجة صديقى استغلالية حقيرة ... . كلكن كذلك حقيرات" ... " هذه المرأة تستحق ما فعله بها " .
- **الإجبار** : " سوف أبتعد عنك نفسيًا وجسديًا لو لم أنل منك ما أريد ... سوف يعلو صوتى فى وجهك عندما أستاء منك ... سأصرخ فى وجهك حين أغضب عليك وسأضربك لو استثرتنى

Twitter: @alqareah

... وبالمناسبة ، يمكننى أن أهجرك وأتزوج امرأة أخرى إذا لم تطيعينى ... . أنت تعرفين هذا جيداً "

التشكيل الاجتماعى :

لعبت عوامل كثيرة فى تشكيل هويتنا الاجتماعية . هذه العوامل هى أصولنا العرقية ، ديننا ، حضارتنا ، قوميتنا ، مكاننا من العالم ، الطبقة الاجتماعية التى ننتمى لها وهكذا .

- *" هل هناك علاقة بين عقيدتى وبين أفكارى عن المرأة ؟ وبين الطريقة التى أعامل بها زوجتى ؟ هل لكونى من أصول أوربية أو إفريقية أو أمريكية أو أى شىء آخر علاقة بطريقة معاملتى لزوجتى ؟ هل تؤثر حالتى المادية سواء كنت غنياً أو فقيراً فى هذه العلاقة ؟ مثلاً كونى نشأت فقيراً أو غنياً أو غير ذلك .*

الرغبات الحسية :

- سبق وتكلمنا عنها .

الأمور الروحانية :

- *ما هى معتقداتنا عن الله والدين ؟ كيف وصلت إلىَّ هذه الأفكار وكيف تشكلت هذه المعتقدات عندى ؟ ما هى الأشياء التى تعلمتها فى دينى عن المرأة ؟ وهل ألتزم بها أم لا ؟ ... ما هو الهدف من حياتى ؟ ما الذى أفعله فى الدنيا بالضبط ؟*

Twitter: @alqareah

ما يتعلق بالطبيعة البشرية :

- *" هل كل الناس مثلى يعانون ما أعانى منه ويواجهون نفس المشكلات ؟ هل ينظرون إلى أنفسهم نظرة سلبية كما أفعل أنا ؟ هل يرتكبون نفس الأخطاء ؟ ربما كنت إنساناً طبيعياً وعادياً رغم أننى لا أشعر بذلك . ربما توصل غيرى إلى نفس النتائج التى أصل إليها إذا ما حاول أن يفكر فى نفس الأمور التى تشغلنى " .*

كما قالت الكاتبة " آن لاموت " : " ربما تكون هذه الأمور الإنسانية الخاصة بالطبيعة البشرية مثيرة للشفقة فى بعض الأحيان ... وموحلة قذرة ... . ولكن الأفضل أن تشعر بها وتتحدث عنها وتتجاوزها بدلاً من أن تمضى بقية عمرك وأنت تعانى منها فى صمت " .

Twitter: @alqareah

هذه مركبات وأجزاء شخصيتك ...

انظر إليها

Twitter: @alqareah

هناك إذن عالم كبير بداخلك . عليك أن تنظر إليه وتكتشفه ، وستجد الكثير .

هناك طريقة تفكيرك ، طبيعتك ، طريقة كلامك وتصرفاتك ، المشاعر التى تحس بها تجاه نفسك ، آراؤك ، ردود أفعالك ، سماتك الشخصية ، عقائدك ، أفكارك السياسية ، مساحة كبيرة جداً من هذه العوامل هى أنت ، وأنت تظل تكتشف هذه المساحة وترسم خريطة لذاتك وتعدل من هذه الخريطة بين الحين والآخر كلما رأيت من نفسك أكثر ، وعرفت عنها أكثر وأكثر .

وهذا ما يجب عليك فعله : عليك أن تتخلص من كل الأشياء الزائفة والسيئة والأمور التى تدل على عدم اكتمال النضج ... الأمور غير الصحية ... الأمور السيئة فى نفسك دون أن تشعر بأنك غير صالح لتحليك بهذه السمات السيئة ، تعلّم أن تفصل بين السمات السيئة وذاتك ... . فأنت لستَ سيئًا لو كانت لديك خصلة سيئة .

هذه هى النقطة ... عليك أن تفصل بين هذه وتلك ، تفصل بين ذاتك الناضجة وغير الناضجة ... بين الشىء الحسن والقبيح فى نفسك ، الأمور التى تعجبك فى نفسك والأمور التى تشعر بالخزى منها ... . الغباء والعظمة بداخلك . عليك أن ترى هذه الأشياء بوضوح ، تفهمها . . تميز بينها .... وتفصلها عن بعضها كما تنزع القشور عن حبات القمح .

وأعطيك مثالاً : أنا على سبيل المثال بسبب أفكارى عن العلاقة بين الرجل والمرأة يوجد بداخلى شىء يجعلنى أبجل المرأة وأحترم النساء لأنهن قويات . . حكيمات . . جميلات . . طيبات ، وهناك جزء آخر بداخلى يحتقرهن ويرى أنهن أقل شأناً منا نحن الرجال . . يراهن تافهات . . هذا الجزء هو الذى يجعلنى أرفض بداخلى طلبات " جين " زوجتى منى حين تطلب منى مثلاً ـ للمرة المليون ـ أن أنظف الحمام بعد أن أستحم ، وألا أشرب العصير من العلبة مباشرة بلا

Twitter: @alqareah

كوب ... فى ذلك الوقت أسمع صوتاً بداخلى يقول لها : *" انسى الأمر أيتها المرأة . . لن أفعل هذه الأشياء أبدًا لأن من طلبها منى امرأة "* .

هكذا فعلاً يبدو الأمر فى عقلى ... بعد كل هذه السنوات من العيش مع زوجتى . أظن أنه يوجد بداخلى إذن أشياء لم أكن أعلم بوجودها ، ولكن ما العمل ؟

الأمر بسيط ... بعد أن تعرف كيف تميز وتفصل بين الحسن والقبيح ، الطيب والشرير ، الجيد والسيئ بداخلك اتخذ قراراً بأن تُبقى على الحسن الجيد وتتخلص من القبيح السيئ .

بمعنى آخر اتخذ قرارًا بأن تغير من نفسك .

حين تفعل ذلك تكون قد حاربت بشجاعة نفسية كبيرة وواجهت جهلك وكسلك وإنكارك للحقيقة ، وفى نفس الوقت اقتحمت حصون نفسك المنيعة ، تكون قد حاصرت نفسك . تكون قد تطلعت بعينى هذه النفس وواجهتها بشجاعة ورأيت وعرفت ما كان يجب عليك أن تعرف ، والآن حان الوقت لتغير ما يجب أن يتغير . استمر فى فعل هذا ، مادامت بداخلك أمور يجب أن تتغير .

هذا أمر من شأنه أن يستمر مدى الحياة ... وهو كذلك يدل على رجولتك ؛ لأنه يدل على أنك تقبل التحدى وتتعامل مع الموقف بكل شجاعة وقوة وإصرار لتنجز ما يجب عليك إنجازه .

وصدقنى . . سيكون الأمر بالنسبة لزوجتك أشبه بحلم جميل تحول إلى حقيقة .

لأن رغبتك فى معرفة نفسك وتغييرها إلى الأفضل تعنى لها الكثير الكثير بل تعنى لها كل شيء .

Twitter: @alqareah

الخطوة

اذهب إلى زوجتك هذا الأسبوع وقل لها : " هل يمكن أن أتحدث إليك لبضع دقائق ؟ " .

غالبًا ستجيبك " بنعم " .

اسألها عندها " هل تظنين أنه من الممكن أن يكون قد حدث لى شىء فى طفولتى يؤثر فى علاقتنا معًا ؟ هل ترين فى شيئاً مثلاً ، أو فىَّ عائلتى تظنين أنه أفسد أو شوش أفكارى على أى نحو ، وتظنين أننى أكرره وأطبقه فى بيتنا نحن ؟ " .

عندها ستصمت زوجتك لبرهة من الوقت . قد تتنهد بارتياح لأنك أخيراً بدأت تسأل هذا السؤال المهم ، وقد تجيبك على هذا النحو عن سؤالك : " مرت علىَّ سنوات طويلة وأنا أحاول أن أجعلك تفهم كيف تؤثر علاقتك المتوترة بوالدك فى حياتنا معًا . . أنت تراه أنانياً متسلطاً ، وتنفس عن ضيقك منه معى أنا فى كل مرة أحاول أن أطلب منك شيئاً " .

أو قد تقول هى شيئاً من هذا القبيل .

عندئذ قل لها : " لم أكن أعرف هذا ، ولم أفكر فى الأمر على هذا النحو ... هلا ساعدتنى كى أعرف هذا الأمر ؟ " .

ستبتسم زوجتك عندها وتومئ برأسها بنعم .

اشكرها فى هذه اللحظة واطلب منها أن تكمل حديثها .

Twitter: @alqareah

الفصل ٤٣

فلتفعل ذلك

" الرجولة هى أن تفعل ما تستطيع فعله وبقوة " .

(رالف والدو إيمرسون)

" لا تهدر وقتاً أكثر من ذلك فى مناقشة ما يجب أن يكون عليه الرجل الجيد ، ولكن كن رجلاً جيدًا " .

(ماركوس أورليوس)

اقتربت من نهاية الكتاب ، لقد استطعت أن تفعل ذلك ، فأنت إذن تسير بشكل جيد .

بما أنك تعرف الآن ما يجب عليك فعله لكى تكون زوجاً صالحاً ، يبقى هناك شىء واحد .

افعل ذلك .

مثلما قال أحد الحكماء لابنه " كن قوياً " .

لذا إليك أمراً جديداً : اجعل تصرفاتك كزوج هى البيت الذى تحيا فيه زوجتك والأطفال ، وقم ببناء هذا البيت ، كن قوياً وافعل ذلك .

فقط افعل ذلك .

Twitter: @alqareah

افعل ذلك لأى سبب يبدو جيداً بالنسبة لك ، فلتجرب الأسباب الستة التالية إذا أردت :

١. من الممكن فعله

لكى تصبح زوجاً صالحاً ، نعم يجب أن تبدأ فى التفكير بطريقة جديدة وتتفهم الأمر بشكل أفضل ، وتغير من تصرفاتك وأسلوبك تجاه الآخرين ، ونعم ، يجب أن تستبدل ببعض السلوكيات القديمة بعض السلوكيات الحديثة ، ونعم ، إن الأمر يتطلب جهداً وانضباطًا لفعل كل ذلك ، ونعم ، إن البعض منه صعب والبعض منه صعب للغاية .

ولكن ليس الأمر غاية فى الصعوبة ، دعك من ذلك . كن رجلاً فالأمر بسيط : ابدأ فقط بالتفكير فيها بشكل مختلف ، وابدأ بقول أشياء جديدة لها والتصرف معها بشكل مختلف ، لا شىء فى ذلك من علم الصواريخ ولا هو بالشىء الذى يصعب فهمه ؛ فذلك فقط شىء تقرر فعله وتفعله .

عندما ذهب البطل اليونانى العظيم " هرقل " إلى " دلفى " وطلب من وسيطته الروحية الكاهنة أن تسدى إليه بنصيحة عن المسلك الذى يجب أن يسلكه فى حياته حتى يتمكن من الوصول إلى الخلود ، فأخبرته بأن يذهب ويؤدى اثنتى عشرة خدمة للملك " أرجوس " ، وعندها سوف يفوز بالخلود الذى رغب فيه ، لذا ذهب هرقل إلى " أرجوس " ووهب نفسه لخدمته ، وأدى الاثنتى عشرة خدمة .

وكانت الخدمة الخامسة هى أن ينظف إسطبلات الملك " أرجوس " الذى يمتلك قطعانًا كبيرة من الماشية وهذه الإسطبلات لم تنظف من قبل !

فهل يمكنك أن تتخيل كمية القاذورات التى كان على هذا الرجل أن يتخلص منها ؟

ولكن " هرقل " كان بطلاً ووجد الحل لذلك ، وقام بتنفيذه .

Twitter: @alqareah

والمهمة أسهل بالنسبة لك ، فأنت لست مطالباً بأن تجد الحل لكيفية التخلص من قاذوراتك لتصبح زوجاً صالحاً ؛ فالأمر محلول ومطروح لك فى هذا الكتاب .

كل ما عليك فعله الآن هو أن تنفذه .

وهو شىء يمكنك فعله .

سأثبت لك ذلك .

فقد فعلته أنا .

العديد من الرجال فعلوه .

قالت " أوبرا وينفرى " ذات مرة : " عندما ترى شخصاً قد فعل أمراً ما فهذا يعنى أن هناك إمكانية لفعله " .

بالتأكيد فهو شىء يمكنك فعله .

٢. شىء فَعَّال

أحد أسوأ المشاعر لدينا كرجال هو العجز وعدم التأثير ، والشعور بأننا فى موقف لا نمتلك فيه القوة أو السيطرة ، والعديد منكم يشعر بذلك فى زواجه " *هى دائماً غاضبة منى ، دائماً تزعجنى ، لا تقدرنى ، لا تريد ممارسة العلاقة الحميمة معى ... ولا يمكننى فعل شىء بشأن ذلك* " .

كل هذا كلام فارغ .

يمكنك فعل شىء حيال ذلك ، فأنت لست فى موقف لا تمتلك فيه القوة ولا السيطرة ، ولديك القوة لتنال زوجة ليست غاضبة منك وسعيدة معك كلياً وممتنة لك ، وترقد إلى جانبك فى الفراش وهى سعيدة ، لديك القوة لتعيش حياة زوجية رائعة فهناك شىء يمكنك فعله ، شىء فعال .

كن زوجاً صالحاً .

Twitter: @alqareah

فهذا هو التغير الذى يغير كل شىء ، صدقنى فى ذلك ؛ فأنا أستخدم هذا على السلطة المنيعة من تجربتى الخاصة .

كما قال عميلى " رودى " فى نهاية علاجه هو وزوجته " بروك " كنت أعتقد طوال هذه السنوات أنها هى السبب فى سوء علاقتنا ، دائماً اعتقدت فقط بأنها ليست شخصية مبتهجة ، وأنها تحب أن تكون غاضبة واعتقدت أنها لم تعد تحبنى ، وأنها لن تمارس العلاقة الحميمة معى ثانية ، ثم جئنا إلى هنا وأعدت التفكير فى كل شىء ، وغيرت من نفسى ، وبعد ذلك تغيرت هى ، ونحن الآن نترك هذا المكان ويمكننى القول بصدق إننا أسعد زوجين " .

ونظر إلى " بروك " التى كانت تبتسم ، وأشار إليها إشارة رفع إصبع الإبهام .

أنا أخبرك بأن هذا الأمر يفلح .

٣. الفعل الصائب

عندما يحب رجل امرأة لدرجة أنه يطلب منها الزواج وتقبل هى بذلك وتصبح زوجة له ، فمن واجبه أن يصبح زوجاً صالحاً ؛ فهذا هو عمله ، والرجل الحقيقى يقوم بواجبه دائماً ؛ فهو فقط يؤدى وظيفته كزوج ، والفعل الصحيح بالنسبة له هو الشىء الوحيد الذى يجب فعله .

عندما يحب رجل امرأة ، فهو يتحمل مسئوليتها وكل شىء يتعلق بها :

وكل التجارب الجيدة والسيئة التى مرت بها فى حياتها ، جراحها وآلامها من كل ذلك ، رغباتها واحتياجاتها ، ما تحب وما تكره ، كل آمالها وأحلامها ؛ فهذا هو حجم المسئولية التى يتحملها الرجل ـ عندما يحب امرأة .

Twitter: @alqareah

عندما يحب رجل امرأة فهو يخدمها ويحتويها ويفعل الصواب بواسطتها ويعتنى بها ... ذلك يحدث عندما يحب الرجل المرأة .

٤. جيد بالنسبة إلى الأطفال

البعض منكم لديه أطفال ، والبعض منكم آباء .

أن تكون أباً فذلك يشبه دائماً اللعب فى دور الفرق الرئيسى ، فكل شىء تفعله وكل حرف تنطق به ، وكل نظرة على وجهك وكل أسلوب تتعامل به مع زوجتك ، تتم مشاهدته ومراقبته وتسجيله ويتم تذكره من قبل أولادك ، فالأطفال دائماً ما يرقبون ؛ وأنا أعتقد بأنه يجب أن نراعى الله فى تصرفاتنا مع أطفالنا وفى تربيتنا لهم .

ولأنهم أطفالنا فهم دائماً يتشكلون وفقاً لسلوكنا ، فأبناؤك البنون يشكلون شخصياتهم وسلوكهم تجاه النساء بناء على سلوكك تجاه زوجتك ، والبنات ينبع احترامهن لذاتهن من احترامك لوالدتهن ، وتكون أفكارهن عن سلوك الرجال تجاه النساء وفقاً لما يرونه من سلوكك مع زوجتك .

وتذكر أن الأطفال يتشكلون بداخلهم على الشكل الذى نحن عليه . لذا إذا كنت أباً فمن الأفضل أن تتشكل كزوج ولا تتوقع من أطفالك أن يكونوا فى شكل جيد إذا كانت العلاقة بينك وبين زوجتك تأخذ شكلاً سيئاً ، فالأمر لا يفلح بهذه الطريقة ، والأطفال يتشكلون وفقاً لما يرون ، وهم يرون كل شىء !

أخبرنى زوجان كانا يأتيان إلى مكتبى بأنه فى كل مرة كانوا يبدأون فى مشاحنة أو جدال ؟ كان ابنهم " سام " ذو السنوات السبعة يبدأ فى الغناء بصوت عال ويضرب جوانب رأسه بقبضتيه ، وكانت ابنتهم " كريسى " ذات الأعوام الأربعة تقول : (من فضلكما لا تتشاجرا ... من فضلكما لا تتشاجرا ... من فضلكما لا تتشاجرا) كانت الدموع تنهمر على خديها .

Twitter: @alqareah

عندما يكون لديك أطفال ، فهم يراقبون كل الأساليب التى تتعامل بها ، ويرون كل شيء ، ويسمعون كل كلمة ، وكل ما يحدث فى عائلتك يحفر بداخلهم . إذا كنت تحاول تغيير نفسك لتصبح زوجاً جيداً فأخبرنى ما الذى تحتاج لأن تعرفه أكثر من ذلك .

٥. مهم للعالم

نحن نعيش فى عالم مضطرب ، فى نوع من الفوضى على هذا الكوكب ؛ فالكل مشوش ، الكل حزين ، الكل غاضب ، الكل خائف ، فهناك اضطراب فى السلوك والقيم على مستوى العالم ، فهناك أطفال يُقتلون فى الحروب فى جميع أنحاء العالم ، أعتقد أننا وصلنا إلى حافة الهاوية ، لابد لشيء ما أن يتغير . هذا الشيء هو نحن ، الرجال ، فنحن المتسببون فى الغالب فى كل هذا ونحتاج إلى التغيير .

فمصير العالم بأكمله فى أيدينا نحن الرجال .

ويمكننا تغييره .

يمكننا أن نصنع عالماً آمناً لأطفالنا وأحفادنا وكل الأطفال والأحفاد فى العالم ، ابحث بداخل قلبك الرائع ، وستجد أن هذا ما تريده ـ عالماً مسالماً وآمناً لكل من تحب .

وتذكر : أن كل الأطفال والأشخاص فى جميع أنحاء العالم أحباؤنا .

فنحن يمكننا حقاً أن نفعل ذلك ، يمكننا تغيير العالم .

عندما نتغير نحن .

Twitter: @alqareah

٦. من أجل إحراز نقاط !

حينما كنت صغيراً كنت أقضى حياتى فى ممارسة العديد من الألعاب الرياضية ، البيسبول وكرة السلة فى الربيع والصيف ، وكرة القدم والمزيد من كرة السلة فى الخريف ، ورياضة الهوكى طوال الشتاء ، ومع أصدقائى ، الأبطال الرياضيين العظام " كابوت " " بارك " ، و " إدمون بوند " ، والألعاب الرائعة والمسابقات .

إحراز النقاط ! فقد كان الأمر كله يتعلق بإحراز النقاط ، فى الجرى وفى كرة القدم ، والسلة ، وكرة القدم الأمريكية .

أحرز الكثير من النقاط وستربح ، لا تفعل ذلك وستخسر ؛ فالأمر بسيط للغاية ، والشعور بالفوز أفضل بكثير من الشعور بالهزيمة .

كل هذا متعلق بالرجال ، إحراز النقاط والفوز والهزيمة ، فأنا أحب ذلك جداً .

أنا و " جين " لدينا نظام معين من إحراز النقاط فى زواجنا . فالأمر يسير بهذه الطريقة : أنا أفعل لها كل الأشياء التى يفعلها الزوج المثالى وأحرز نقاطاً ، فذلك شئ بسيط للغاية . مثل أن أذهب فى طريقى لممارسة رياضة الجرى وأقضى مهمة ما لها ، أو أعد السلطة للعشاء فى المساء ، أو أكون أنا من يرتب للزيارات مع أصدقائنا (وهذا فى الواقع لم يحدث أبداً ، وليس من المحتمل حدوثه فى أى وقت قريب . لكنى فكرت فى استخدامه كمثال على أية حال !!) ... وبذلك أحرز النقاط .

سأصعد إليها وأخبرها بكل الأشياء التى يفعلها الزوج المثالى التى قمت بفعلها ـ " لقد كنت أحاول مغادرة الغرفة فى هدوء هذا الصباح حتى لا أوقظك " ـ وسأسألها : " كم من النقاط أحرزت لذلك ؟ " .

ستقول هى " ثلاثة " .

سأقول لها " ثلاثة ؟! هل تمزحين ؟ لقد كنت أسير على أطراف أصابعى ! لم أكن حتى أتنفس ، لقد استغرقت وقتاً طويلاً جداً لأدير

Twitter: @alqareah

مقبض الباب اللعين حتى لا تستيقظى ، لابد أن ذلك يستحق أكثر من ثلاث نقاط " .

ستقول هى " حسناً أربعة " .

وسأقفز أنا بقبضتى فى الهواء مهللاً " نعم " .

وهكذا .

نحن نفعل ذلك بشكل غير رسمى وأقرب إلى المزحة ولا نحتفظ بالنقاط ، وأبدأ من الصفر كل يوم على أية حال ؛ فتلك فقط إحدى الألعاب الزوجية الطريفة التى يمارسها الأزواج .

ولكن الأمر ليس كذلك ؛ فهناك حقيقتان فيه .

الحقيقة الأولى : هى أن يصبح زوجاً صالحاً يعتنى بزوجته فهذا مطلب لا نهائى ؛ وظيفة مستمرة ودائمة تبدأ من لحظة تعقبها أخرى وهى لعبة لا تنتهى ؛ مما يعنى أن هذا شىء جيد بالنسبة للرجل الذى يحب الألعاب الرياضية ؛ لأنه بالنسبة إلى المحب الحقيقى للرياضة لعبة لا تنتهى ، مثلما كان يحدث عندما كنت صغيراً ؛ فاللعبة لا تنتهى أبداً ، ولكنها فقط تتغير بتغير الفصول أو تنقطع عندما تنادينا أمهاتنا للعشاء ، أو بسبب المطر أو الذهاب إلى المدرسة ، أو عندما يحل الظلام ولا نستطيع رؤية الكرة .

ولكننا نعود على الفور فى اليوم التالى لنكمل اللعب .

والزواج يشبه ذلك ؛ فهو لعبة لا تنتهى نستمر فى لعبها ، وإذا كان الأداء جيداً فسنستمر فى الفوز .

الحقيقة الثانية : هى أنه على الرغم من أن " جين " وأنا لا نحتفظ بالنقاط إلا أنى أعلم أن هناك مراقباً رسمياً للنتيجة يجلس بداخلها ؛ حيث يتم تجميع نقاطى بشكل هادئ ، وقدرتى على حبها تزداد ، وكل ذلك يعود إلىَّ فى النهاية عندما أجدها تحبنى - بكل الطرق الرائعة التى يمكن لزوجة تشعر بحب زوجها أن تحبه بها .

Twitter: @alqareah

لذا فى المرة القادمة التى تقوم فيها بدور الزوج المثالى وتفعل شيئاً لطيفاً لزوجتك يسترعى انتباهها وتسألها عن عدد النقاط التى ستحصل عليها ، فإذا ابتسمت وقالت : " هل تفعل ذلك فقط من أجل أن تحصل على النقاط ؟ " . فابتسم وقل لها : " لكِ أن تراهنى على ذلك " .

الخطوة

لديك حركة واحدة فقط لتتخذها ، فانتهز الفرصة وسجل الهدف !

أحب زوجتك بكل الطرق التى تريدك أن تحبها بها ، فأظهر لها حبك وأحرز الهدف .

هذا كل ما فى الأمر !

هذه هى اللعبة !

لقد ربحت !

احتفل! فالجميع يهنئونك ويصفقون لك ويعبثون بشعرك ويعانقونك ، وها هى زوجتك تأتى إليك مسرعة وعلى وجهها ابتسامة عريضة ، وتلف يدها حول رقبتك وتهمس فى أذنك وسط صخب الحاضرين إذ لا تسمع إلا صوتها تقول : " أنا فخورة بك للغاية ... ... أنا فخورة بك للغاية " .

والخطوة هنا هى أن تصدقها ، فعندما تصبح زوجاً مثالياً سيصعب عليك الا تصدقها لأنها ستقول ذلك دائماً (أنا فخورة بك ... لقد أصبحت زوجاً رائعاً ... أنا أكثر فتاة محظوظة فى العالم) .

هذا حقيقى ، لقد أصبحت زوجاً رائعاً لها ، وأصبحت هى فخورة ومغرمة بك كليةً .

لذا إليك الخطوة التالية :

Twitter: @alqareah

لا تفسد الأمر .

لكى تكون زوجاً مثالياً هذا يتطلب جهداً دائماً وممارسة يومية ، وعرضاً دائماً للحب طوال الحياة ، ولكن ستكون هناك أوقات لا تشعر فيها برغبة فى فعل ذلك ، فأنت متعب ومضطرب المزاج ، وترى أن ذلك ليس عادلاً ، لن أفعل هذا بعد ؛ الآن انسى أمر ذلك ، ستكون هناك أوقات تكون فيها متأكداً من أنها هى من بدأت بالشجار ، وأنها هى التى تتصرف بجنون ، وهى من تحتاج إلى التغيير ، وسيكون آخر شىء يمكن أن تفكر فى فعله هو أن تصبح زوجاً مثالياً ، وما ستشعر حقاً بأنك تريد أن تفعله هو الاستسلام لمشاعرك القديمة التى ستظهر فى عقلك وتطاردك كمطاردى العصابات ، أو أن تعود مرة أخرى لسلوكياتك القديمة تجاهها ، وإلى الوسائل المريحة القديمة . نعم أؤكد لك أنه ستكون هناك أوقات تشعر فيها بأن الأمر صعب للغاية .

عندما يحدث ذلك أريدك أن تتذكر شيئين :

أولاً : تذكر أن مشاعرك وتصرفاتك القديمة تلك لم تحقق لك شيئاً سوى أنها جعلت منك زوجة غاضبة منك تشعر دومًا بالضيق والملل، وتشعر بالصمت والوحدة ، تذكر ذلك .

الشىء الثانى عندما تصبح مسألة التحول إلى زوج مثالى شيئًا صعبًا تذكر قول " توم هانكس " لـ " جينا دايفيز " فى فيلم (أليج أوف ذير أون) . " من المفترض أن يكون الأمر صعباً فلو لم يكن صعباً لفعله الجميع ؛ فصعوبته هى ما تجعله عظيماً " .

فهو يتحدث إلى امرأة عن لعب البيسبول ، وأنا أتحدث إلينا نحن الرجال عن كيفية أن نصبح أزواجاً مثاليين .

وتذكر أن كونك زوجاً مثالياً صالحاً يجعلنا نحن الرجال رائعين .

Twitter: @alqareah

الفصل ٤٤

التبجيل

" بينما أنظر من خلال الضباب الذى يتمتع بكمال لا يوصف ، وسحر وجمال .... أراها منحنية الرأس وأرى ذراعيها ملفوفتين فوق صدرها " .

(والت وليام)

" إنها تلتفت ، وتنظر كملكة تستحق التبجيل "

(هوميروس)

عندما تزوجت أنا و " جين " منذ عام ١٩٧٠ قالت لى أمى ، التى تعرفنى أفضل من أى شخص آخر والتى لا تعترف بالمجاملة : " إنها أفضل شىء حدث لك فى حياتك يا " روب " " ، ما عرفته هى عن جين عرفته أنا الذى كنت دائماً بطىء الفهم على مر السنين . فزوجتى إنسانة رائعة ، وعندما يحب الرجل إنسانة رائعة فهذا أفضل شىء يمكن أن يحدث له فى الحياة ، وأنا أعتقد أن هناك رجالاً آخرين يعرفون ذلك عن زوجاتهم ، وأنا سعيد بأنى أعرف ذلك عن زوجتى .

Twitter: @alqareah

عندما أفكر فى " جين " أشعر بأن هناك ملكة دخلت حياتى منذ خمسة وثلاثين عاماً ، وكنت سعيد الحظ بزواجى منها ، ومن المفترض أن أقضى طيلة فترة زواجى لأتعلم كيف أوفيها حقها من التبجيل .

فمن المفترض أن تظهر التبجيل والاحترام لزوجتك أنت أيضاً ؛ فأنا أعتقد أنها هى الأخرى كالملكة ، إن كان لديك عينان لترى ذلك . فأنا أرى زوجتى كذلك يومياً ، أراها فى الحب المتوهج الذى يظهر على وجهها عندما تكون مع ابنتنا " جريتا " وزوجها " مارك " وأحفادنا " جراسى " و " هاربر " ؛ فهى تحدق فى وجوههم وتضحك معهم وتبعث البهجة فى نفوسهم . وأستمع إلى الملكة عندما تتحدث " جين " عبر الهاتف إلى والدتها وأخيها وأبناء أعمامها وأصدقائها ، عندما أسمع صوتها المنخفض الناعم وهى تهمس من الغرفة الأخرى ، وأرى هذه الملكة فى " جين " عندما تتأمل فى الصباح الباكر ، تجلس ملتفة الأرجل وحول ذراعيها وشاحها ، مغمضة العينين ، هادئة ، ساكنة فى شكل ملكى . أرى هذه الملكة ترعى الزهور والخضراوات والأعشاب التى تزرعها ، وأراها عندما تقدم لنا الطعام اللذيذ المفيد ، وأرى هذه الملكة أيضاً عندما تتأنق " جين " وتتهيأ وتصفف شعرها وترتدى فستاناً جديداً ، وإن كانت المجوهرات التى ترتديها تتألق ، فإنها هى ذاتها أثمن وأبهى جوهرة ، كذلك الملكة التى أعشقها ! أراها تسير نحوى فى غرفة نومنا ثم تستلقى هناك تحدق فىّ ساكنة وهادئة لا تتحرك .

أرى هذه الملكة عندما تغضب " جين " وذلك حينما ترى شخصاً غير منصف وغير صادق ، وأرى الملكة أيضاً فى زوجتى عندما يتقدم بها العمر وتصبح الأنثى الناضجة ، كاملة النمو التى تتصف بالحكمة والرقة .

Twitter: @alqareah

فى خلال الخمسة والثلاثين عاماً لزواجى لم أعامل زوجتى طوال الوقت بالتبجيل والتوقير الذى تستحقه كالملكة ، فكنت دائماً فظاً معها غير رقيق . كنت منعزلاً ورافضاً وجاهلاً ومتعجرفاً وغبياً بشكل مفزع . لم أكن على علاقة حسنة بها بطرق مختلفة عبر السنين ، ولم أكن الزوج المثالى لها ؛ ومعظم المشاكل التى واجهتنا فى زواجنا كنت أنا المخطئ فيها فى أغلب الأحيان .

ولكنى أتعلم .

إليك شيئاً واحداً تعلمته عن هذه الملكة :

إنها مليئة بالمميزات الجميلة ، تفيض من حولها الفضائل والأخلاق ، ولكن لكى نرى ذلك نحن الرجال يجب أن نعمل من أجله ونحن نكتسب ذلك بتبجيلنا وتوقيرنا لها ، وبولائنا وإخلاصنا لها ؛ وذلك عن طريق المجهودات الكبيرة والصغيرة التى نبذلها يومياً كأزواج ، وعن طريق التغيرات التى نحدثها بأنفسنا ، عن طريق التحول .

يقول رجلٌ " إنه لشىء إلزامى علينا أن نرضى الملكة والنساء من الكات فى هذا الوقت " .

بالتأكيد .

هناك شئ جميل فى حياتنا وهو وجود المرأة فيها ، المرأة التى تمثل التآزر والاتصال والرحمة والحب والسلام على الأرض ، إنها أهم شىء يحدث فى وقتنا ، بل أفضل شىء على الإطلاق ، إنها أعظم شىء يحدث بكل هدوء وقوة خلف جميع الأشياء التافهة الأخرى التى تحدث .

إنها المرأة التى نحتاج إليها فى أكثر الأوقات احتياجاً لها لتنقذنا جميعاً .

نحن نحتاج للفوز بحبها ، ولن يحدث ذلك حتى نظهر لها التبجيل والتوقير .

Twitter: @alqareah

هذه المرأة التى تزوجتها .... زوجتك ..... هى كائنة رائعة ندين لها بالتوقير .

الخطوة

فى وقت ما خلال الأيام القليلة القادمة اذهب إلى زوجتك بينما هى جالسة على المقعد أو الأريكة أو على حافة الفراش .

اذهب إليها واجلس إلى جوارها .

وضع رأسك على ركبتيها لدقيقة .

ثم انظر إليها ، وبح لها بكل ما تشعر به فى قلبك .

ثم انهض وقبِّلها ، وعد لما كنت تفعله .

Twitter: @alqareah

كلمة للزوجات

الـزواج المثـالى هـو تبـادل وتشـارك فـى الحـب بـين الـزوجـة والزوج .

مـن المفـترض أن تمنحـى جميـع أشـكال الحـب التـى مـن المفترض أن يمنحها لـكى زوجك أيضاً فـى زواجكـمـا مثـل : " الاهتمام والرعاية والتقدير والمساعدة والتعـاطف والاحـترام والتبجيل " .

فزوجك يـكرس حياته لحبك وأنت أيضاً عليك فعـل ذلـك إلى أن يفرق بينـكما الموت ؛ فهذا هـو الـزواج ، عمليـة تبـادل ومشـاركـة فـى الحيـاة . الـزواج فـى وضـع مثـالى عبـارة عـن مجتمع يتبادل فيه الزوجان الإعجاب ، ليس فقط الإعجاب بل كل شىء .

أنا أقول له انظر إلى الملكة فى زوجتك ، انظر إلى أفضل شىء وأعظم شىء بها ، وأظهر لها الاحترام والتوقير .

وأنا أقول لك : انظرى إلى صورة الملك المتوج فى زوجك ، وبجّلى ووقرى شخصيته وسماته الجميلة .

ولـكـى ترى كل ما هو عظيم به ، يجب عليك أن تنظرى نظرة فاحصة له ، وأن تنظرى إلى ما وراء كل الأجـزاء غير المرغـوب فيهـا بـه ، وربمـا يجب أن تنظـرى طـويلاً لأن الأمـر سيأخذ منه بعض الوقت ليدرك أن كل ما يفعله هو جيد فى الحقيقة ، إنه جزء من كينونته ، وأن يتصرف تبعاً لـذلك ، لا عليـك فقـط اسـتمرى فـى النظـر إليـه بهـذه الطـريقـة ، وبرؤيتك أفضل ما فيه ، فأنتِ تظهرين أفضل ما فيه .

Twitter: @alqareah

وبإظهار التبجيل والتوقير له كما يفعل هو الآن ـ الرجل المثالى الذى يبذل مجهوداً كبيراً ليصبح زوجاً مثالياً ـ فأنت بذلك تساعدينه ليصبح ما هو عليه بالفعل بداخل روحه ، وهو رجل عظيم يستحق توقيرك له .

Twitter: @alqareah

رسالة أخيرة إلى قرائى من النساء

" إنه سؤال حاسم فى حياة المرأة يتوجب عليها أن تجيب عنه : فهل أخطاء الرجل الذى تحبه أكبر من أن تعالج ؟ وكافية لأن تصيبها باليأس ؟ أم أنها قادرة على علاجه مما يعانى منه وأن ترتقى به إلى مستواها ؟ "

(أوليفر ويندل هولمز) .

" يا لها من سيدة حلوة المعشر ، تشرق علينا ! " .

(كريس ويليامسون) .

١. وماذا بعد ؟

أنا لا أعرف حقيقة انطباعك الآن ، وقد قرأت هذا الكتاب . قد تغضبين من الكتاب لأنه حدد عيوب زوجك ومشاكل زواجكما ؛ أو قد تعانين من الحيرة ، وكل هذه المفاهيم الجديدة حول الأزواج والزوجات والزواج ككل والتى تحتشد فى رأسك ؛ أو قد تتأكدين من صواب كل ما ترسخ لديك عن زوجك وما كنتِ تحاولين أن تبينيه له

Twitter: @alqareah

بشتى الوسائل فى عملية غسيل مخ كاملة ؛ أو قد تشعرين بالراحة العميقة ، وبالسعادة الداخلية لكونك لست وحدك من تعانين ، وأنك رأيت فى النهاية كل هذه المشاعر وقد انطبعت على ورق - بل صاغها رجل ، وهكذا ترين أن هناك أملاً فى أن تتحسن حالة زواجك ، وأنك قد تصلين بالعلاقة يوماً ما إلى المستوى المأمول ، ولم يعد أمامك سوى أن تحددى أولويات خطواتك .

فإليكِ ما عليك القيام به الآن :

أن تقنعى زوجك بأن يقرأ هذا الكتاب .

بوسعك أن تهرعى إليه بمجرد انتهائك منه لتقولى له : " لقد قرأت هذا الكتاب للتو حول العلاقة الزوجية ، وقد ألفه رجل ليتوجه به إلى الرجال ، وأنا أرى أنه سيكون عوناً لنا ، وكم أود أن تقرأه ! " . أو يمكنك أن تنتظرى للحظة المناسبة ، ربما كانت فى يوم ميلاده ، أو فى عيد زواجكما ، أو فى يوم الحب ، أو قبل أو بعد أو فى أثناء ممارسة العلاقة الحميمة ، وقولى له بالصورة المناسبة : " أعلم أنك لا تميل إلى مثل هذه الكتب ، وأعلم أنك مشغول ، لكننى أود أن أطلب منك معروفاً ؛ فلقد قرأت هذا الكتاب مؤخراً ، وأعتقد أن به العديد من الأفكار الجيدة التى قد تساعد علاقتنا الزوجية كثيراً وتدفع بها للأمام ، كما أنه موجز وسهل ومسلٍ ، وهو موجه للرجال بشكل مباشر ، فهل أنت مستعد لقراءته - لأجلىَ أنا ؟ بل لأجلنا معاً ؟ " .

عندها سيحدث أمر من أربعة أمور :

١. أن يقرأه ويفهمه ويحبه ويطبقه ، ويتبع (خطواته) ، ويتغير ، بسرعة أو بالتدريج ، وفى النهاية يتحول إلى زوج صالح .
٢. ألا يرغب فى القراءة (فبعض الرجال لا يصبرون على قراءة كتب من هذه النوعية) ، إلا أنه يوافق على أن يستمع لك وأنت

تقرأينه له ، على أجزاء ، ويفهم ما فيه ويبدأ فى تطبيقه ويتغير ويتحول .

٣. أن يوافق على قراءته لكنه لا يفهمه ، ولا يحبه ، لا يحبه حقاً ، ويتوقف عن قراءته ، ليعيده لك وهو يقول : " هذا هراء! " ، ثم ينأى بجانبه لينام .

٤. أن يرفض قراءته كليةً أو أن يدعك تقرأينه عليه ، ثم يقاطعك ناهضاً من مكانه فى طريقه لإحضار بطاريات جديدة لجهاز التحكم بالتليفزيون .

إن الاحتمالين الأولين سيؤديان إلى تغير جذرى به ، وبالزواج ، وبك . أما الأخيران فيؤديان إلى تغير جذرى ، ولكن من نوع مغاير ، وهو ما سأتحدث عنه فيما بعد فى هذا القسم .

٢. لو تغير زوجك

لو قرأ زوجك هذا الكتاب أو سمح لكِ بأن تقرأيه عليه ، واستوعب عقله الأفكار ، فترسخت فى وعيه ، حتى صارت جزءاً منه ، فسوف يتغير . سوف يتغير سواءً ببطء أو بسرعة حيث إن نيران التحول تشتعل بقوة تختلف من زوج لآخر . فبعض الأزواج يتفهم الأمر بسرعة ؛ فهم أشبه بحطب جاف اندلعت فيه النيران ما إن اقترب منه عود ثقاب مشتعل . لقد صاحت إحدى السيدات التى تجاوب معها زوجها بسرعة قائلةً : " هذا مدهش! ما الذى حدث ؟ ما منبع كل هذا ؟ أكان هذا بداخله طيلة الوقت ؟ ولماذا أخفاه عنى طيلة كل هذه السنين ؟! " وهناك من الرجال من هو أشبه بجذع شجرة مبتل ، تمسك فيه النيران ، ولكنها تستغرق وقتاً طويلاً حتى تحرقه . وأغلب الرجال بطيء الاشتعال ، وهذا صعب عليكِ بالطبع ، لكونه يعنى أن عليكِ الانتظار طويلاً حتى يتغير ، ولكنه طالما كان يحترق . . .

Twitter: @alqareah

يتحرك . . . يتغير . . . ينضج . . . يقترب من الهدف . . . يقترب منه بشدة . . . فلا بأس .

بالمناسبة ، فإن فهمه يعنى بالضرورة أنه سينتهى إلى الصورة المرجوة .

أى يكون زوجاً صالحاً .

أى يتحول !

وهو أمر يستحق الانتظار .

وإليكِ هنا تسعة أمور مهمة لابد أن تضعيها فى الاعتبار فى أثناء رحلة التحول هذه :

١ . قومى بدورك

حينما وافق زوجك على قراءة هذا الكتاب والقبول بأفكاره ، فإنه يكون قد خطى داخل المسار الذى يبدأ باعترافه بأخطائه ، وينتهى عند تحوله إلى زوج صالح . وعليكِ فى أثناء قطعه لهذا المسار أن تقومى بكل ما أخبرتك به فى المقدمة التى خصصتها لكِ أنتِ فى بداية الكتاب :

- اعلمى أنك على حق فيما تطلبينه منه .
- ارفعى من مستوى المعايير السلوكية .
- ثقى فى غضبك وسخطك عليه ، بل واغضبى منه عند الضرورة .
- تذكرى أنها رحلة تستغرق وقتاً وصبراً .
- تذكرى أنه صراع ، فقاتلى بقوة ، ولأطول أمد ، ولا تقلقى من خسارة بعض المعارك ، طالما ستكسبين الحرب فى النهاية .
- تحلَّى بالقدرة على التخطيط فى كل ما تقومين به .
- اطلبى الدعم والعون من كل الجهات .
- تذكرى أنك بمثابة المعلمة لزوجك ، ولقنيه دروسه جيداً .

Twitter: @alqareah

- قومى بما هو مطلوب منك من مراجعة للذات وتعاملى مع مشاكلك الخاصة بعلاقتك به .
- اجمعى بين الصبر وفروغ الصبر تجاه زوجك وهو يقطع رحلته نحو التغيير .
- اعلمى أنك الهدف من هذه الرحلة ، وأن كل جهوده تصبو إلى أن تكونى سعيدة .
- حافظى على تشجيعه وتقديره وشكره على ما يبذله من جهد ؛ وذلك من خلال الكلمات التى تعبر عن امتنانك له ، أو من خلال الرسائل الأخرى التى تعبر عن الشكر ، والتى تروق له ، فعليكِ ألا تقللى من ذلك وهو يقطع المسار نحو التحول ، بل أظهرى له العرفان والتقدير والإعجاب .

٢ . *لا تحرمى نفسك التقدير*

فى حين تمنحينه كل التقدير والشكر والإعجاب على ما يبذله ، تأكدى من أنك تثنين وتمدحين وتقدرين نفسك على ما تقومين به ، فما تقومين به ليس بهين ، فأنتِ امرأة تحاول أن تغير من رجل وسط ثقافة ذكورية قامت على استقلاليته وتفوقه وسيطرته ، وعلى أن الرجل لا يجب أن يخضع لتغيير تفرضه عليه امرأة ، فأنتِ تحاولين أن تؤكدى على حقك ـ حق أن يعاملك زوجك بكل احترام الذى لم يؤكد عليه أحد بمثل هذه القوة من قبل .

هذا صعب .

يقول المحلل النفسى (ماريون وودمان) : " يتطلب تهذيب الذكر الذى يعتبر أن تفوقه أمر مسلم به الكثير من القوة واليقظة وكأنما الأمر ترويض لحصان برى لم يمتطه أحد من قبل " .

نعم : قوة . يقظة . شجاعة . اقتناع . وقدرة احتمال .

Twitter: @alqareah

تذكرى أن توقع التفوق والسيطرة على المرأة ، وتوقع أن تكون منصاعة ومطيعة له ، والمتأصل فى كل رجل حتى إن أية صورة من صور محاولتها تأكيد ذاتها أى أية صورة من صور الرفض والاختلاف والمقاومة ، وأية صورة من صور العناد كأن تقول : " لا أريد ذلك ، لا أريده مطلقاً ، ولا أوافقك فى ذلك " كافية لأن تصدمه .

قد يتساءل : " من *أنتِ* ؟ أين هى زوجتى التى أعرفها ؟ متى ستعودين إلى نفسك يا زوجتى ؟ " .

" بل هذا أنا يا زوجى ؛ فلقد وجدت نفسى أخيراً ، ولو أنك تسأل عن موعد عودتى لنفسى ، فاعلم أن هذا لن يحدث أبداً " .

" لكنك قد أصبحت صعبة المراس " .

" ليست هذه بالتسمية الصحيحة ؛ بل هذه هى طريقة تعبيرى عن أن تعاملك معى لم يعد مقبولاً ، وأن عليك أن تغير من سلوكياتك تجاهى " .

ومع أن زوجك قد يكون على استعداد على التغيير ويسير فى مساره ، إلا أنه من الضرورى ألا نخدع أنفسنا : فهو رجل ، لذا فسوف يبدى الكثير من المقاومة عبر هذا الدرب ، وعليكِ أن تناضلى معه ، وأن تجبريه أحياناً .

هذا صعب حقاً .

لذا لابد أن تقدرى وتحترمى ما أنت بصدده .

٣. *تمردى بعض الشىء*

لكى تتفوقى على زوجك ، فعليك أن تتمردى على نظرته لك كمواطنة من الدرجة الثانية ، وأن تتحررى من أسر الوضاعة والإحساس بالذنب ، والخوف ، الذى يفرضه المجتمع على المرأة ، المكانة المتدنية التى تجعلك تظنين أن رغباتك غير منطقية ، واحتياجك للتواصل هو احتياج مرض ، ووحدتك ضعف ، وغضبك لا

Twitter: @alqareah

يليق بامرأة ، وإساءة معاملته لك هو ما تستحقينه وسيكون عليك أن ترتقى إلى مرتبة أخرى فى كينونتك . مكانة قوية وواضحة ومحترمة تعلمين خلالها بالفعل نمط السلوك الذى ترغبينه من زوجك . تعلمينه وتنطقين به . وسيكون لصوتك نبرة قوية وأنتِ تنطقين به من قبيل : " هذا ليس محل جدال يا زوجى ، بل هذا هو الطبيعى ! " . نبرة تفاجئكما سوياً .

بهذه النبرة ـ البطيئة الحازمة المنتظمة الواثقة ـ أخبرت إحدى السيدات بمكتبى زوجها بأن أمامه عاماً ، عاماً واحداً ، حتى يتغير . " لن أستمر فى هذه العلاقة للعام القادم وهى على نفس حالها يا (جيم) ؛ لن أقبل بهذا " .

حدَّق فيها (جيم) للحظات ، فقابلته بنظرة حازمة .

قال : " أنا أكره أن يوجه لى أحد إنذاراً " .

فقالت : " سمِّه ما تشاء . فلم أقرر سوى الواقع . فلن يأتى علىَّ العام القادم ونحن على نفس الحال . عليك أن تتغير ، أو أن تفقدنى يا (جيم) . وأنا جادة فى ذلك . عليك أن تصبح الزوج الذى أريده ، وإلا سوف أرحل عنك " .

بينما وصفت سيدة أخرى ، (تارا) ، فى أثناء جلسة منفردة تمردها بهذه الكلمات : " لقد سمحت له ولفترة طويلة أن يسىء معاملتى ، وعلى مدار العشرين عاماً الأخيرة أصبح يعتبر أن رضاى وغبائى وتسامحى معه وضعف تقديرى لذاتى واعتقادى بأنى المخطئة على الدوام جميعها من المسلمات . إلا أنى لم أعد كذلك ؛ فلقد أخبرته البارحة عن الأسلوب الذى أرغب فى أن يتعامل به معى ، وكنت واضحة فى هذا ، وواثقة جداً من نفسى ، لدرجة أننى فى لحظة نطقى لكلماتى لم أشعر بأن من المهم إن كان قد استوعب الأمر أم لا ، فكل ما كان يهمنى هو أننى قد عبرت له عما بداخلى " .

Twitter: @alqareah

٤. عبِّرى عما بداخلك !

لكى تُبقى زوجك على مسار التغيير ، عليك أن تتخلى عن صمتك الطويل وتواجهيه بالكلام ، وعليك أن تتناقشى معه فى هذا الأمر ، ويجب أن تعبرى عما بداخلك وأن تتحديه أن يتخلى عما هو عليه من انعدام تواصل ، وعدم احترام ، وسلوكيات تتجاهلك بالكلية .

قالت لى إحدى السيدات وهى تتحدث عن كيفية علمها بالوقت المناسب الذى تكون فيه بحاجة لأن تتناقش مع زوجها أو تتحدث معه فى أمر قاله أو فعله : " يبدأ الأمر بشعور بسيط بالخجل ، وإحساس داخلى بأن هذا الذى حدث غير مستساغ ، سواء كانت كلمة نطق بها أو تصرف قام به ، إلا أنه يشعرنى بالضيق ، وعلى أن أتبع هذا الإحساس وأتصرف معه وفقاً له . مع أن من الصعب أن أتناقش معه ؛ لأنه يتخذ موقفاً دفاعياً على الفور ويرد على بقسوة وسخرية ، إلا أننى أفعل هذا أيًّا كانت العواقب ؛ لأنى أعلم أننى لو لم أفعل هذا لازداد الأمر سوءاً " .

لذا فحينما ينتابك هذا " الشعور بالخجل " عند محاولة زوجك أن يغير من نفسه ، وحينما تشعرين بأن هناك خطأً ما فى العلاقة ، وأن مسلكاً ما من سلوكياته لم يكن مستساغاً ، فعليكِ أن تتحدثى عنه مع زوجك ، ومن ثم تردين هجومه المتوقع عليكِ .

فلو لم تفعلى هذا خاصةً بعد أن قرأتِ هذا الكتاب ، فسوف يتوجب عليكِ أن تطرحى هذه الأسئلة على نفسك :

ما هو ذلك الشىء الذى بداخلى والذى يجبرنى على البقاء على الارتباط برجل يقوم بأمور ويقول أشياء لا أحبها ؟ ما هو الشىء الذى بداخلى والذى يدفعنى للإبقاء على علاقة مع رجل يقول ويفعل أشياء تخيفنى وتؤذينى وتهيننى وتحط من قدرى وتغضبنى ؟ لماذا أتغاضى عن أمور لا ترضينى ؟ لماذا أتظاهر بأن الأمور على ما يرام بينما هى ليست كذلك ؟ ما هذا الصمت الذى يغلفنى ؟ هل هو

Twitter: @alqareah

خوفى من زوجى ؟ أو عدم رضاى عن ذاتى ؟ وعدم ثقتى فيها ؟ وانعدام الأمل ؟ أم الكسل ؟

ما هذا ؟

لو عرفتِ الإجابة وكنت قادرة على إصلاح الأمر وتقويم ذاتك ربما عن طريق الذهاب إلى طبيب نفسى أو الانخراط فى مجموعة علاجية ، أو ربما عن طريق القراءة ، أو الحديث مع أصدقائك ، أو فى مراجعة ذاتك فى المجمل ، فقد تستجمعين قواكِ الكافية لأن تسائلى زوجك عن سلوكياته تجاهك (مع عدم نسيان ألا تعطيه الفرصة لرد الهجوم) ، ولأنه على طريق التغيير ، فعليكِ أن تساعديه على إصلاح ما قد انكسر فى داخلك ، مما يتيح له أن يعدل من سلوكياته تجاهك .

٥. كيف تتعاملين مع مشاعرك الغاضبة ؟

ستمر عليك أوقات وقتما يسعى زوجك للتغيير تشعرين خلالها بالغضب منه ، وأوقات تكونين فيها شديدة الغضب ، سينتابك الغضب بشكل رجعى بسبب ما ارتكبه فى علاقتكما وللأمور التى أساء بها إليكِ ، وكذلك فى الحاضر وهو لا يزال يخطئ فى حقك ، ووقوعه بين الحين والآخر فى نفس الأخطاء ، وبعدها دفاعه أو إنكاره ؛ فهو يتقدم ببطء ، أو أن الحال قد يصل به إلى أن ينسى كليةً أمر الزوج الصالح ويعود ليتصرف بنفس الحماقة القديمة .

سينتابك الغضب ، حينما تحدث تلك الأمور ، وبدرجة تفوق احتمالك .

لكن السؤال هو : " كيف ستتعاملين مع هذا الغضب ؟ " .

إن أول شيء هو أن تصدقى ذلك الإحساس .

تذكرى ما قد قيل له فى الفصل السابع عشر من ضرورة أن يتلقى صدمة غضب الزوجة ويمتصها ، وأن غضب المرأة ينشأ بشكل طبيعى

Twitter: @alqareah

وملائم لما قد تتعرض له من إهانات أو إيذاء ، وأنه وسيلة يعلم من خلالها المسيء بأن سلوكه لم يكن صائباً ويتطلب التغيير .

لذا عليكِ أن تثقى فى غضبك .

وهذا أمر صعب على المرأة .

من المهم أن تبعد المجموعة الضعيفة من النساء عن الإحساس بالغضب ، فعندها يكون الرجال أحراراً فى السيطرة عليهن كما يشاءون ، ويقومون بكل ما يحلو لهم معهن ، دون القلق على ردود أفعالهن ؛ فأنتِ بالتخلى عن إظهار رفضك ، تفقدين قدرتك على إحداث التغيير .

ومن بين الطرق التى نباعد بها بينكن وبين التعبير عن الغضب أن نبين لكن عبر التهديد والعنف أننا قادرون على أن نعبر عن الغضب بقدر أكبر بكثير منكن ، وأن من الأفضل أن تكن حذرات حتى لا تتعرضن للأذى ، إلا أن أفضل وأنسب وسيلة وجدناها لحرمانكن من الغضب هى أن نجعلكن لا تثقن فى صدق هذا الغضب ؛ فنحن ننزع من عقولكن ومنذ السن الصغيرة إيمانكن بالنفس ، وإيمانكن بصدق كل ما ترينه وتشعرن به وتفكرن فيه ، والسبب الذى يجعلك تغضبين من زوجك هو سبب لا يستحق الغضب . نحن من فعلنا هذا بكن ، إنه غسيل للمخ . وتقول الكاتبة (سالى كيمبتون) إن أصعب عدو يمكن أن يقاتله المرء هو ذاك الذى نجح فى السيطرة على عقله .

فلو شعرتن بالغضب منا لتصرف مسيء اقترفناه للتو ، فإننا نواصل تحييد هذا الغضب عن طريق إقناعكن بأنه من غير الطبيعى أن تشعرن بهذا .

نقول : " ما الذى يغضبك ؟ ما الذى دهاك ؟ ... إنكِ تضخمين الأمور . . . إن الأمر لا يستحق كل هذا ! . . . لابد أنكِ قد فقدتِ صوابكِ ! . . . هل قضيت اليوم تفكرين فى أمور تبرر كل هذا الغضب علىّ ؟ " .

Twitter: @alqareah

" إن زوجة صديقى لا تثير كل هذا الصخب لمجرد أنه تأخر عن موعد العشاء ؛ فعليكِ أن تهدئى ! " .... " كلا . أنتِ مخطئة ؛ فأنا لست متزوجاً بغيرك . إنها الغيرة التى اعتمرتك . أنتِ لا تثقين فى نفسك " ... " ما الذى تعنينه بأنى لا أقضى وقتاً معك ؟ إننى أقضى الكثير من الوقت معك ! ولا أود أن أسمع منك هذا الكلام ثانيةً ! " ... " لا تتحدثى معى بهذه اللهجة . فلن أسمع منكِ هذا الكلام " ... " لست مهتماً بإذا ما كنتِ غاضبةً أم لا ! " ... " توقفى عن طريقتك هذه فى افتعال الشجار ! " ... " لا تثيرى ضيقى ! " ... " لا أود التحدث عن هذا الأمر ؛ فانسيه " ... " أقول لكِ بأنى لا أهتم بما تقولينه . لذا فعليكِ ألا تهدرى جهدك بلا طائل " ... " أنتِ دوماً ما تكونين على حدة الأعصاب هذه فى هذا الوقت من الشهر " ... " ما الذى دهاكِ ؟ " .

كلها أكاذيب . وسرقة لغضبك .

أتودين أن تعلمى الحقيقة ؟ هذه هى الحقيقة :

أنتِ محقة تماماً فى غضبك منه ، وأنتِ محقة فى الإصرار على طلب المزيد منه فى هذه العلاقة ، وأنتِ محقة فى الإصرار على أن يتبع معياراً سلوكياً راقياً ، كما أنكِ على حق فى فروغ صبرك من أسلوب تجاهله لكِ ، وعلى حق فى كلامه المزدوج ، وعدم إحساسه بكِ ، وعدم نضجه ، وعن بحثه عما هو خليع يجرح مشاعرك . أنت على حق فى غضبك من فوضويته داخل المنزل ، ومن تركه الأطباق المتسخة على المائدة ، ومن صراخه فى أولاده ، ومن أنه غير قادر على التحاور بشكل متحضر معك ، كما أنك على صواب فى مقتك من مقابلته لك بالصمت ومن حدة طباعه ، ومن أنانيته ، وعلى صواب فى سخطك عليه ، فأنتِ محقة فى أحاسيسك التى تشعرين بها من الغضب ، السخط ، فروغ الصبر ، امتعاضك ، وثورتك .

Twitter: @alqareah

لقد حاولت هذا الأسبوع أن أتظاهر بكونى متجاهلاً لـ " جين " . فحددت موعداً لجلسة علاج إضافية مع زوجين فى نفس الوقت الذى طلبت فيه (جين) منى ألا أحدد مواعيد إضافية فيه ، وبعد أن وافقت قررت أن أحدد الموعد وأرى رد فعلها ، ففى النهاية أنا رجل وقد أقع فى مثل هذا بين الحين والآخر! وبالطبع فقد ثار غضبها منى ، وقد بذلت قصارى جهدى لأخرج من هذا المأزق . فقلت لها : " لقد نسيت ! " . . . " لقد كانا فى أزمة بحق ! فماذا كنتِ تتوقعين منى أن أفعل ؟ " . . . " وهذا وقت تكونين أثناءه نائمة على أية حال ؛ ولم أكن أظن أنكِ ستمانعين فى هذا " ، والكثير من هذا الهراء ، إلا أننى وجدت أنها لم تهتم بهذا ، ولم تقتنع بكلمة واحدة من كلامى ، وقد غضبت منى حقاً .

قالت : " قُلْ ما يحلو لك يا (روبرت) ، وتعذر كما تشاء ، إلا أننى متيقنة تماماً بأنك مخطئ ؛ فلقد أخلفت موعداً ، وأنت تعلم ما ارتكبته ، وتعلم أنه خطأ ، ولى كل الحق فى أن أكون غاضبة " .

وبالفعل كانت غاضبة تماماً . . . وفى النهاية لم أجد بداً من الاعتذار لها ، وحددت موعداً آخر لذلك اللقاء .

هذا أول ما تقومين به تجاه غضبك ـ أن تعلمى أنك على حق فى ذلك ، وأن تصدقيه ، وتثقى به ، وتستعيديه .

ثانى الأمور هو أن تستغلى ذلك الغضب ، فهو مطلوب لأجل أن يتغير زوجك ، وهو أداة تغيير ؛ حيث يخبره بأنه لم يعد ممكناً السكوت على كل يقوم به فى حقك بعد الآن ، وأنك ستواجهينه .

فحينما تغضبين منه ، اغضبى منه بالشكل المطلوب ـ فاستغلى غضبك دوماً لغرض محمود ، ولما فيه نفع لكما معاً . وهذه قصة تبين لكِ كيفية استغلالك للغضب فى تحقيق غرض محمود :

كانت إحدى المرشدات الروحانيات تلقى ذات يوم محاضرة عن الحياة الروحانية على مجموعة من الطلبة ، وبغتةً ، صبت جام

Twitter: @alqareah

غضبها عليهم لعدم انضباطهم وإخلاصهم ، وصاحت فيهم لمدة وصلت إلى ثلث الساعة بينما قبعوا فى أماكنهم صامتين ، وبعدها نهضت لتغادر القاعة ، فتوجه إليها أحد الطلبة ليقول لها : " أنا لم أفهم مقصدك ، فأنت من ذوى الحكمة والسكينة والصفاء ، فما الذى دعاكِ إلى الغضب منا ؟ " .

فقالت له : " إن غضبى أشبه بكلب أشد وثاقه بالقرب منى ، وحينما أود أن أحرره لأحقق غرضاً ما ، فإنى أفك قيده ، وعندما يتحقق ما أريد ، أستدعيه ليعود إلى ، ويقبع فى مكانه ، إلى أن أحتاج إليه مرة أخرى ، فأنا مثلك ومثل الجميع ، ينتابنى الغضب ، إلا أننى مسيطرة عليه ، وليس هو المسيطر على ، لذا أستغله وقتما أحتاج إليه حتى أساعد البشر على أن يستيقظوا ، ويغيروا من أنفسهم " .

هذه هى نوعية الغضب التى أتحدث عنها .

سواءً كان غضباً من الماضى أو غضباً من الحاضر ، فإن الأقرب أن يكون غضبك من زوجك هو من ذلك النوع الذى أقصده من الغضب ، لذا فبوسعك استغلاله حينما تحتاجين إليه حتى تحدثى تغييراً فيه ، وحينما يتحقق هذا ، يكون عليكِ أن تحبسى هذا الغضب إلى أن تحتاجى إليه من جديد .

إن هذا غضب محمود ، غضب سامٍ ، غضب فاعل ، غضب ذو هدف .

حينما تستغلين غضبك بهذا الشكل ، فإن من المفيد لك أن تتذكرى أنه فى داخل أعماق زوجك ، فى روحه ، يعرف أنه قد تزوجك لعدة أسباب ، ومن بينها أن يحتمل غضبك هذا لكونه يصحح سلوكياته التى لا تتناغم مع روحه ، وهكذا ترين أن من المفيد روحانياً أن توجهى غضبك المحمود إليه ؛ فهو بحاجة إليه ، ومع أنه سيقاومه بشدة ، إلا أنه لا يمانعه فى صميم روحه ، بل قد يرحب به .

Twitter: @alqareah

على أن من الضرورى أيضاً أن تتذكرى أن هناك نوعاً غير محمود من الغضب ، بل يصل إلى حد الإساءة ، ذلك حينما لا تكونين أنتِ المسيطرة على غضبك ، بل يكون هو المسيطر عليك ، وتجدين نفسك وأنت تنفثينه لا لسبب سوى التجريح ، والتخويف ، والإهانة ، والإدانة تجاه من تغضبين منه ، لقد رأيت نساءً وهن على هذه الحال من الغضب ، كما رأيت رجالاً على هذه الحال أيضاً ، ولم أكن أسمح بمثل هذه الحالات فى مكتبى ؛ فالإهانة هى الإهانة ، وهذا النوع من الغضب إهانة . ونحن هنا نحاول أن نتعدى هذه المرحلة .

أرجو ألا تسيئى فهمى ، فلا بأس من الإحساس بهذا النوع من الغضب تجاه زوجك ؛ فأنا متيقن من أنه قد اقترف الكثير خلال زواجكما مما استدعى ذلك ، إلا أن من الضرورى ألا تغضبى منه بهذا الشكل ، فكيف تتعاملين معه إذن ؟ إليك شيئاً ثالثًا بوسعك التعامل به مع غضبك .

كنت منذ بضع سنوات أقابل زوجين : كان الزوج يعانى من فرط النشاط الجنسى . استمرت جلساتى معهما لعامين ، وفى إحدى الجلسات قالت لى زوجته : " لو أننى غضبت منه فى كل مرة أشعر فيها بالغضب ، فلن تكون هناك نهاية لهذه المشكلة ، ولفقدت عقلى ، ولكنت قد قتلته وقتلت نفسى " .

ومع الوقت تغير الزوج ، وفهم مدى فداحة هذا النشاط المفرط والذى قد يدفعه إلى الخيانة دفعاً ، فاعتذر لها صادقاً ، وتغلب على إدمانه هذا ، وفى النهاية تعافى الزوجان وغادرا المكتب .

قلت للزوجة فى آخر الجلسات : " (كلير) ، لو كان لك أن توجهي نصيحة إلى غيرك من النساء الغاضبات من أزواجهن كما كنت غاضبةً من (لورانس) ، فما هى هذه النصيحة ؟ ما أكثر شىء ساعدك على تجاوز هذا الغضب ؟ " .

فكرت فى كلامى لفترة طويلة .

Twitter: @alqareah

ثم قالت : " صديقاتي العزيزات ، فلقد كن دوماً إلى جواري ، وكنا نتحدث كثيراً ، حتى إن مجرد الحديث معهن عبر الهاتف كان يساعدني ، أو تبادل الرسائل الإلكترونية ، وخاصةً صديقتي (بارب) ، وهي لم تمر أبداً من قبل بمثل هذا ، إلا أننا كنا كثيراً ما نتريض سوياً ، وكانت تكتفي بالاستماع إليَّ وأنا أتحدث معها في سخط عن كل شيء . كانت متعاطفة معي تماماً . كنت أتحدث على سجيتي معهن جميعاً ، وحينما أخبرهن بما يفعله (لورانس) بي ، وهو ما كنت أفعله مراراً ، كن يغضبن غضباً أشد مني . وقد تيقنت من أني لست وحدي في غضبي من زوجي ، ويبدو لي أن المشكلة عامة - فكل صديقة من صديقاتي مرت بمثل هذه المشكلة وتتعامل معها ، وكلما أدركت أن هناك غيري ممن يعانين من هذه المشكلة ، ساعدني ذلك في أن أثق في غضبي ، وأعتقد أن نساند بعضنا البعض ، فنخرج سوياً في ليالي السبت لنستأجر فيلماً (9 to 5) أو فيلم (The First Wives Club) حتى نتوحد مع ما يقدمه الفيلمان من تصوير لغضب الزوجات من أزواجهن " ، ثم صمتت قبل أن تقول في النهاية : " إنهن أعز صديقات يا (روبرت) ، فقد ساعدنني كثيراً " .

٦. اجعلي هذا الكتاب في متناول يده .

عليكِ طيلة فترة مراجعة الزوج لذاته ومحاولته التغيير منها ، وتصحيح أخطائه ؛ ليصل إلى مستوى مثالي من العلاقة ــ أن تتركي هذا الكتاب في متناول يده وفي مكان بارز بين أرجاء المنزل ، كطاولة القهوة في حجرة المعيشة أو مائدة المطبخ أو عند منضدة الفراش ، والقصد هو أن تبيني له أن هذا الكتاب محوري في عملية تعديل مسار العلاقة ، وقد يكون من الأفضل أن تضعي نسخاً منه في الحمام وفي المرآب أيضاً ! !

Twitter: @alqareah

٧. *هل أنتِ بحاجة إلى استشارة إخصائى علاقات زوجية ؟*

لو كان زوجك مستعداً لقراءة هذا الكتاب ، والإقرار بأخطائه ، وتنفيذ الخطوات ، إلى أن يتغير مع مساعدتك له على هذا ، فإن المهمة ستتم دون الحاجة إلى علاج .

إلا أن هذا ليس هو الحال أحياناً .

فأحياناً ما تكون هناك حاجة إلى طرف ثالث ، خبير ماهر يمكنه أن يمعن النظر فى العلاقة الزوجية من منظور خارجي ويحللها ليدرك مكمن الخطأ بها ، فيقرر ما يتوجب تقريره تجاهها حتى تتبعا أنتما الاثنان ما يقرره .

وأحياناً ما يكون العلاج ضرورياً مع الرجل ؛ هذا لأن الرجل لا يستسيغ سماع النصيحة من امرأة - هذا طبعه - وهنا تكون هناك حاجة إلى صوت آخر ، صوت ذكورى ، يمكنه الإنصات إليه . . . حتى يتعلم منه أن ينصت لكِ .

تذكرى الطريقة المجربة فى محاولة تحديد ما إذا كنتما بحاجة إلى استشارة خبير أم لا : *فلو كنتما تريان أنكما بحاجة إلى خبير ، فأنتما بالفعل بحاجة إلى خبير .*

لو وجدت صعوبة فى إقناع زوجك بهذا ، ولو كان من الصعب عليه أن يثق فى رأيك ، وفيما تقولينه له ، ولو كنتِ بحاجة إلى مساندة ودعم ، أو لأنك لسبب ما ترين الحل فى استشارى العلاقات الزوجية ، فعليك أن تحضريه ، ولو رفض زوجك مقابلة استشارى العلاقات الزوجية فبوسعك أن تنالى الدعم من أحدهم بمفردك* .

---

* للبحث عن استشارى علاقات زوجية فى منطقتك ، عليك بسؤال أصدقائك ، وبوسعك كذلك أن تسألى طبيبك العادى أو طبيب أمراض النساء الذى تراجعينه ، ولو لم يمكنك الحصول على أحدهما ، فيمكنك الرجوع إلى دليل الهاتف والبحث تحت عنوان " الصحة الذهنية " ، أو " طبيب نفسى " ، أو " استشارى علاقات زوجية " وأجر بعض المكالمات الهاتفية ، ويمكنك الرجوع إلى الإنترنت فى موقع www . counseling . org/Am/consumers . htm أو موقع www . personalsolutions . com وللبحث عن موظف الخدمات الاجتماعية فعليك بالاتصال بالرابطة الوطنية لموظفى الخدمات الاجتماعية على موقع

٨. ابحثى عن أفضل شىء فيه .

حاولى أن تتبينى أفضل خصاله فى أثناء سعيه نحو التغيير . فنفس القلب الكبير الذى يسكنك يسكنه هو أيضاً ، لذا حاولى أن تتواصلى بأفضل ما فيك مع أفضل ما فيه . تحدثى مع الزوج المثالى الذى يكمن بداخله ؛ ذلك الرجل البطل العظيم الذى يريد أن يتبع الصواب ولديه من الشجاعة والقوة ما يخوله أن يفعل هذا . إن مسار التغيير - الطريق إلى الصفات المثالية الرائعة – سيكون صعباً على زوجك ، ولكنه سيكون أسهل لو أنه أدرك أن عظمة الشخصية تكمن لديه بالفعل ، وأن كل ما عليه هو أن ينقب عنها لتظهر من جديد . وعليك كزوجة أن تتبينى تلك العظمة فيه ، وتخبريه بأنك ترين فيه هذا ، ومن المهم أن تعملى على أن يتبع هذا المعيار .

- " إننى متيقنة من أن بداخلك يا (جيسون) شخصاً صالحاً ، وأعلم أن " هذا الشخص الصالح " بداخلك يود أن يخرج إلى النور ويتعامل مع الكل . لذا فإنى أعلم أنك غير راضٍ عما فعلته معى هذا الصباح وإنى أنتظر منك أن تعتذر " .
- " أنت أفضل رجل عرفته يا (هانك) ، ولهذا السبب تزوجتك ، كما أنى أعلم أنك تحبنى ، وأنا أحبك ، وأريد الآن منك أن تغلق التليفزيون وتأتى لتجلس إلى جوارى وتتحدث معى " .

---

www . naswdc . org ، وللبحث عن إخصائى علاقات عائلية وزوجية زورى موقع الجمعية الوطنية لإخصائيى العلاقات الأسرية والزوجية على الإنترنت www . aamft . org ، وللبحث عن أطباء نفسيين ممارسين زورى موقع الجمعية الوطنية للطب النفسى على الإنترنت www . apahelpcenter . org

Twitter: @alqareah

انظرى إلى أفضل وأرقى ما فى الزوج ، حتى ولو لم يكن يرى ذلك فى نفسه ، وخاصةً إذا كان بالفعل لا يرى ذلك فى نفسه ، فهو بحاجة إلى من يرى شخصيته الحقيقية .

تقول (إيميلى ديكينسون) : " لا نعرف أبداً مدى رقينا حتى يطلب منا أن نرتقى بأنفسنا " .

نحن أزواجكن ، وسنرتقى إلى تلك الدرجة من الأخلاق التى تتوقعنها منا ، وما ترونه فينا بالفعل ؛ لذا عليكِ أن تتبينى الحقيقة فينا ونحن نتغير .

٩. أنت مبتغى رحلته .

تذكرى فى أثناء رحلة زوجك نحو التغيير أنكِ أنتِ هدفه وتحقيق رجولته ، فأنتِ المرسى والمبتغى عند نهاية إبحاره ، كما أنكِ مداره ومدار الدنيا .

هذه نادرة قصيرة حول المسار الذى يأخذه هذا العالم ، وهى قصة حقيقية :

فى صيف عام ١٩٧٠ كنت أنا و (جين) شابين ، هى فى الحادية والعشرين وأنا فى الرابعة والعشرين ، كانت (جين) بمطبخ ذلك المنزل الذى كنا قد استأجرناه والمبنى على الطراز الفيكتورى فى بيلمونت ، " ماساشوسيتس " عند الموقد تقلب الخضراوات فى قدر ، وكنت جالساً إلى الطاولة أضع شريط محبرة جديدة فى الآلة الكاتبة . وكانت معنا صديقتنا (مارى) التى عرفناها منذ أيام الجامعة فى (كورنيل) ، وكانت منشغلةً فى تقطيع الجزر . كنا ثلاثتنا نتحدث عن عقد الستينيات ، بينما يصدح جهاز الاستيريو فى حجرة المعيشة بأغانى " كروسبى " و " ستيلز " و " ناش " . . . .

Twitter: @alqareah

سفن خشبية
على الماء
تسير بحرية
سلسة الانسياب
وأنت تعلمين الطريق
الذى ستقطعه . . . .

سألت (مار) : " ما ظنك أنه أهم شىء خرجنا به من عقد الستينيات يا (روبرت) ؟ " .

قلت على الفور : " حركة تحرير المرأة " .

إننى حتى هذا اليوم لا أعلم السبب فى نطقى بهذه الإجابة الفورية ، بل إن حركة تحرير المرأة هذه لم تخطر ببالى إطلاقاً قبل تلك اللحظة .

فقالت (جين) بلهجة جمعت بين الدهشة والسعادة : " ما الذى دعاك إلى هذا الرد ؟ " .

" لأن النجاح الحقيقى لحركة تحرير المرأة كان يعتمد على تقدم حركة تحرير الرجل بدوره ، لذا فقد كان لها دور قيادى محورى فى حركة تحرير البشرية ، وهو ما فيه خلاص هذا العالم " .

بالطبع لم أكن على علم بمنبع كل هذا الكلام الحكيم الذى تلفظت به .

هيا إذن
لتأخذ بيد أخت لك ولتقدها
بعيداً عن هذه الأرض الغريبة . . .
بعيداً بعيداً

Twitter: @alqareah

إلى حيث يمكن أن تعود لنا الضحكة من جديد . . .

ضحكت (مارى) وهى تسألنى : " فأين هى حركة تحرير الرجل تلك يا (روبرت) ؟ " .

كانا يتطلعان إلىّ عبر المطبخ وهما تبتسمان ، ففكرت للحظات قبل أن أرد : " لا علم لى بذلك . . . لكنى أعتقد أنها هنا " .

إن زوجك سيفهم ويتغير مع وصول الرحلة إلى منتهاها . وسيرى الحقيقة ، وستتم مهمته (فيما عدا بعض الرتوش) . وسيقول لنفسه : *" هكذا إذن ! هذه هى الطريقة التى أتعامل بها الآن مع زوجتى لأن هذه هى حقيقة مشاعرى تجاهها ، فأنا أعرف قدرها لدى : فهى من يساعدنى على أن أكون أفضل شخص حينما تضع هذه الحقائق أمام ناظرى . وهى نعمة هذه الحياة ، وحب الحياة ، لذا سوف أعاملها بقية حياتى بالحب والاحترام والشرف والتوقير الذى تستحقه .*

هذه هى نهاية اللعبة : حينما يصل زوجك *إلى الهدف* ، وما ستبنى عليه حياتكما الجديدة .

لن يكون أمامك حينها سوى أن ترحبى وتبتهجى وتعلمى أنه يستحق ذلك .

فهو الآن زوج صالح ، ويستحقك تماماً .

٣. لو رفض زوجك أن يتغير

ا . جربى مرة أخيرة : توجها سوياً إلى العلاج !

لو انتهيتِ من قراءة هذا الكتاب وطلبت من زوجك أن يقرأه فرفض على الفور ، أو بدأ فى قراءته ولكنه توقف لغضبه تجاه ما فيه ، أو لو أنه أنهى قراءته وأعاده إليك قائلاً بأنه لن يغير من نفسه .

Twitter: @alqareah

" لست أنا من سيتغير ، أنا لن أتغير ، بل أنتِ من يحتاج إلى تغيير ، أما أنا فلا ، فأنا لا أريد حتى أن أستمع إلى هذه الكلمة من الأساس ، فأنا هو أنا ، وعليك التعامل مع هذا الواقع ، والآن . . . أين العشاء ؟ " .

لو كان هذا هو رده ، فعليكِ الذهاب لإعداد العشاء ، ولكن عند نقطة معينة فى أثناء تناوله توقفى عن تناول الطعام ، وانظرى إليه فى عينيه مباشرة لتقولى :

" إننى أطلب منك للمرة الأخيرة أن تنظر فى مدى حاجتك إلى التغيير فى علاقتنا هذه ، ولو عجزت عن تبين ذلك وحدك ، فإننى أطلب منك أن تقرأ ذلك الكتاب الذى كنت أقرؤه ، وسوف أساعدك على فهم ما فيه ، وعلى أن تغير من نفسك " .

لو رفض مجدداً ، فعليكِ أن تخبريه بأن الوقت قد حان كى تستشيرا إخصائياً فى العلاقات الزوجية ، ولو وافق على تجربة هذا ، فسوف يطلب منك أنتِ أن تبحثى عن ذلك الإخصائى ، وأن تعرفى ما إذا كان هذا يتبع تأمينك الصحى أم لا ، وأن تحددى ميعاد المقابلة الأولى ، فقومى بهذا ، فمن خلال خبرتى فى هذا المجال أقول بأن ٩٥٪ من الحالات التى لدى كانت الزوجة هى من يبادر فى ذلك ، فلا مانع من ذلك ؛ فمعظم الرجال لا يبادرون بذلك من أنفسهم ، فعليكِ أنتِ القيام بهذا ، حتى تضمنى أن يتقبل الأمر .

اسألى زوجك إن كان يفضل إخصائياً أم إخصائية ؛ حيث إن العديد من الرجال يميلون إلى الاخصائى الرجل لكونهم يشعرون بأنهم فى مصيدة لو كان الإخصائى سيدة . ولا بأس فى هذا . ابحثى عن أسماء الإخصائيين حسب الجنس الذى يفضله زوجك ، *ثم اتصلى بهم واحداً واحداً واطرحى عليهم هذه*

* راجعى الهامش السابق .

الأسئلة : هل تعمل مع الزوجين سوياً ؟ هل تعمل مع الرجال ؟ هل تتعامل مع رجال صعبى المراس من قبيل زوجى ؟ هل بوسعك التعامل مع رجال محبطين مثله ؟ هل تستطيع النفاذ إلى أعماق مثل هذا الرجل العنيد ؟ كم سيستغرق علاجك له ؟ هل سينجح علاجك ؟

اختارى المعالج تبعاً للإجابات التى ستتحصلين عليها وعلى كل العوامل التى ترينها مهمة ، وحددى معه موعداً ، ومن ثم اذهبى أنتِ وزوجك إلى هناك لحضور الجلسة الأولى ، ومن هنا يكون على المعالج أن يبنى العلاقة مع زوجك (ومعكِ أيضاً بالطبع) ، ويساعدكما على تحديد المشكلة ، وأن تبقى على العلاقة مع زوجك وأنتِ تحكين له طبيعة المشكلات التى يكون هو المتسبب فى معظمها ، ويساعدكما معاً على اكتساب وسيلة تواصل بينكما تمكنكما من حل هذه المشكلات سوياً ، ولو كان العلاج ناجعاً وواظبتما على الجلسات حتى النهاية ، فسوف تنجحين فى التغيير من زوجك ، وستشعرين بالرضا عن العلاقة الزوجية ، وعن طبيعة التواصل بينكما ، وسبب يدفعك إلى السعادة لكونك زوجته .

٢. *إنه خيارك أنتِ*

ماذا لو رفض زوجك من الأصل أن يذهب إلى العلاج ، أو أن يقرأ الكتاب ، وأن يراجع نفسه ، وأن يعترف بأخطائه ، وأن يغير من نفسه ؟ ماذا لو وجدتِ أنه من الصعب إقناعه ؟ فماذا تفعلين ؟

الخيار خيارك أنتِ .

تعلَّمى أن تعيشى معه كما هو ، وأن تتعايشى مع هذا الوضع ، وهو الأمر الذى تفعله العديدات من النساء ؛ أو أن تتركيه ، وهو أيضاً ما تفعله العديدات من النساء .

خياران كلاهما مؤلم .

خيار صعب .

Twitter: @alqareah

فلو اخترت أن تبقى معه وأن تتعايشى مع الوضع ، فسوف تشعرين بآلام أطفالك وهم يعيشون فى جو الكآبة هذا ، وسوف تشعرين بعذابك وغضبك وسط هذا الزواج التعس ، وتعانين من حياة الوحدة المؤلمة ، فأنتِ متزوجة من الناحية الرسمية ، ولكنك فى الحقيقة لست متزوجة ، فليس لديك زوج بالمعنى الحقيقى ، (شريك حياة حقيقى) ومحب ورفيق وصديق . قالت لى سيدة ذات مرة : " كان هذا أصعب شعور وحدة مر بى . أن تشعر بالوحدة مع وجود الشخص الذى تعيش معه بالفعل " .

إننى أدرك من واقع خبرتى أن المرأة تختار العيش مع زوجها الذى لن يتغير لأسباب عدة : فهى لا تحتمل فكرة الطلاق ، والانفصال عن العائلة والأصدقاء ، والانقطاع عما يمثل لها ذاتها ؛ فهى تجد الراحة فى أن تبقى زوجة أمام الجميع ، وألا يكون عليها أن تعانى من إشكالية الانفصال ؛ فهى تعتمد اقتصادياً على زوجها ؛ فهو الذى يوفر لها العيش بالأساس ، وهى تشعر بالراحة فى مستوى المعيشة الذى يوفره لها دخل زوجها ؛ كما أنها لا تريد لأطفالها أن يعانوا من آلام وجدانية ناجمة عن انفصال أبويهما ، فهى تريد لأولادها أن ينشأوا فى منزل واحد يضمهم مع أبيهم ؛ فمن المؤلم بالنسبة لها مجرد التفكير فى احتمال أن تقوم بتربيتهم بمفردها ؛ وهى لا ترغب فى الدخول فى قضايا مع زوجها والتعامل مع المحامين وأروقة المحاكم ، واحتمال أن تفقد حضانة أحد أولادها بحكم قضائى ، حتى ولو كان هذا الاحتمال ضئيلاً ؛ كما تخشى أن يتعدى عليها زوجها جسدياً ، أو اقتصادياً ، أو باللفظ أمام صديقاتها أو أفراد العائلة ، وتخشى أن ينقلب عليها أولادها ؛ وتخاف من أنها لو فقدت هذا الرجل ، فلن تنجح فى الزواج مرة أخرى لتبقى وحيدة بقية حياتها ؛ فهى ـ وبغض النظر عن سلوك زوجها تجاهها ـ

Twitter: @alqareah

لا تزال تحب ذلك الرجل ، أو هو الشعور بالولاء ، أو بالشفقة ؛ أو أنها قد تشعر بوجود رابط دينى أو أخلاقى يربطها به .

أنا أعتقد أن هذه كلها أسباب وجيهة تدفع المرأة إلى اختيار البقاء زوجة لزوج لن يغير من طباعه . قد لا تكون هذه هى أفضل الأسباب ؛ حيث إنها تنم عن خنوع وخوف وقمع ودرجات عديدة من القهر الجسدى أو الاقتصادى أو النفسى ، ولكن علينا أن نتذكر أن مجتمعاتنا تدمج كل هذا فى الزواج حتى إن الزوجة تعانى من الصعاب لو حاولت الخروج من هذا الرباط .

أحياناً ما أتأمل زوجين وأتساءل عما يدفع هذه السيدة التى أمامى إلى البقاء إلى جوار هذا الرجل ؟ يكتب (هنرى وادسورث لونجفيلو) قائلاً : " سيبقى من أعقد ألغاز هذه الدنيا لغز زواج رجال بعينهم لنساء بعينهن ، وسبب مثل هذه الزيجة " ، وأنا أقول بأنى بدورى لا أفهم هذا اللغز أحياناً ، إلا أننى أقول لنفسى حينها ، *ومن هذا الذى قد يفهم حقاً لغز الرابط الذى يجمع بين طرفين فى زواج ويبقيهما معاً* ؟ ففى رحلة كل منا فى هذه الحياة أقدار ومصائر لا يمكننا الفكاك منها .

مَنْ ذا هذا الذى يملك حل اللغز ؟

لقد تعاملت ذات مرة مع زوجين كبيرين فى السن أمضيا معاً سبعة وأربعين عاماً فى زواج ملىء بالمشاكل والمشاحنات . قد كانا يمضيان جلسات العلاج فى مجادلات حول أمور تافهة لا أصدق أن من الممكن أن يثور حولها كل هذا . كانت العلاقة بينهما بالغة السوء مما جعلنى لا أفهم السر فى بقائهما معاً طيلة كل هذه السنوات ، وذات ليلة رأيتهما فى الحلم فى حال أعمق وأبعد من حالتهما فى الواقع ؛ حيث لا شجار ولا مشاحنات : كانا فى خير حال ؛ بل وجدت أن كلاً منهما مكمل للآخر ولا يمكن أن يعيش بدونه ؛ حيث إنى رأيت روحيهما وقد جاءتا كى تنقى وتطهر كل منهما الأخرى كحجرين

Twitter: @alqareah

كريمين ؛ حتى وصلا إلى حال من السلام والسكينة بين بعضهما البعض . كان هذا كله فى الحلم .

فمن هو هذا الذى يملك الإجابة عن اللغز ؟

الزواج لغز . فمن هو الذى يملك مفتاحه ؟

فحينما تقول لى سيدة : " كانت لدى زوجى فرصة كى يقوم بما عليه ، ولكنه لم ينتهزها ، ولن يفعل ، وقد قررت الآن أن أختار بين البقاء معه أو الانفصال عنه ، فما رأيك أنت ؟ " ، عندها أدلى لها برأيى ، إلا أننى أتوقف قبل أن أرشدها إلى ما يمكنها القيام به .

٣. كيف تعرفين أنه سيتغير؟

سَأَلْتُ إحدى المترددات على مكتبى واسمها (جوان) ، وكانت سيدة ذكية فى الثالثة والأربعين من عمرها ، ومضى على زواجها أربعة عشر عاماً قائلاً : " تقولين بأن (ستانلى) زوجك عليه أن يتغير حتى يمكنك البقاء معه ، فمن هو الذى يضمن أنه لو تغير فإنك سوف تواصلين حياتك معه ؟ " .

فقالت : " إننى أبحث عما قد يتغير وعما قد لا يتغير فيه ؛ فالأمر كله يتوقف عند هذا المفترق ، فلو كان هناك تغيير فلا بأس . أما لو لم يحدث فسيكون علىَّ أن أحتمل ؛ فقد احتملت سلوكياته طيلة فترة زواجنا ، ولكنى لن أواصل هذا الأمر ثانيةً . فقد كان علىَّ أن أراقب كل شيء لحظة بلحظة ، فهل سيقبل بأن أحدد له ما يتوجب أن يتغير ، ومن ثم يغيره أم أنه سيظل يغير فقط من مظاهر الأمور مع بقاء الجوهر كما هو ، هكذا بلا نهاية ؟ فالمفترق أمامه ، فهل يسير من هنا أم من هنا ؟ فسوف أبقى معه طالما قرر أن يغير من نفسه ، أما لو لم يغير من نفسه فسوف أنفصل عنه " .

Twitter: @alqareah

٤. لأجل أطفالك

إننى أتفهمك حينما تقررين أن تبقى معه لأجل أطفالك ، وأتفهم حبك لهم وتضحيتك من أجلهم ؛ فقد احتملتِ كأم لهم آلام الوضع ، وأنت مستعدة لأن تواصلى المعاناة فى هذا الزواج مع زوج لن يتغير ولكنه أبوهم ، كل هذا لتبقى العائلة ، وأنا أعتقد أن هناك ملايين النساء اللاتى اتخذن نفس قرارك هذا ، وأرى أنه قرار نبيل .

إلا أننى لا أعتقد أنه يمثل دوماً ذلك الخيار السليم بالنسبة لأطفالك .

ولقد نبهته إلى هذه النقطة فى الفصل الخامس والثلاثين . وسأبينها لكِ أنتِ هذه المرة : ففى العائلة المثالية كما أراد لها الله أن تكون يفترض فى الأطفال أن يشعروا فى كل وقت من الأوقات بأن العلاقة بين والديهما دافئة حميمة ، وأن يروهما وهما يتحدثان بلهجة رقيقة إلى بعضهما البعض ، ويجلسان سوياً على الأريكة ، يضحكان ، يحبان بعضهما البعض ، ويسعدان بوقتهما معاً . حينما يتبين هذا للأطفال . فسوف يشعرون بالأمان والحنان بداخلهم ؛ حيث إن كل شىء على ما يرام بين أبويهما ، وهما يمثلان لهم عالم الكبار ، وهكذا يكون بوسعهم العيش فى أمان فى عالمهم ومواصلة القيام بما هو مهم فى نظرهم ، ومن ذلك تلوين دفاتر الرسم ، أو الثرثرة عبر الإنترنت مع أصدقائهم .

لكنهم حين يخرجون من عالمهم هذا ليروا والديهما وهما يتشاجران ويتجادلان ، ويشعرون بالجو البارد الصامت الذى يعيشون فيه ، فإنهم لا يعودون إلى عالمهم وهم يشعرون بذاك الدفء والأمان ، بل تنتابهم مشاعر الضيق والخوف ، وهو ما يعنى أنهم سيفضلون الانفصال عن ذلك العالم ، وحواسهم كلها تترقب أولى علامات الشجار التالى بينهما ، وهكذا تضطرب عملية تنشئتهم الطبيعية .

Twitter: @alqareah

ويقعون فى دائرة القلق واليأس والاختلال النفسى والتى ستأسرهم طيلة حياتهم .

وأنا متأكد من أن قرار المرأة أن تبقى مع زوجها يكون فى بعض الحالات حرصاً على مصلحة أبنائها ، وقد يحدث أن يكون هو القرار السليم ، إلا أنه فى بعض الحالات لا يكون كذلك .

أخبرتنى (آنى) ، وهى إحدى المترددات على مكتبى وقد كانت على وشك اتخاذ قرار إما أن تبقى مع زوجها لمصلحة أولادها أو الانفصال عنه بهذه القصة . كانت لها صديقة فى وضع مشابه لوضعها منذ سنوات ، سيدة لديها طفلان صغيران وسط زواج تعيس مع رجل سيئ الطباع ، وعانت لسنوات من اتخاذ قرار يخلصها من كل هذا ، وحاولت مراراً أن تقنع زوجها بأن يتحدث إليها حول مشاكلهما ، إلا أنه كان يرفض ، كما رفض تماماً أن يصحبها إلى استشارى زواج . أى إن الطريق قد صار مسدوداً ؛ فلا أمل فى هذا الرجل ، ولم يبق بداخلها حب له ، ولا سبب يدفعها إلى أن تبقى زوجة له فيما عدا وجود الأطفال ، فهل عليها أن تنفصل عنه أم أن تبقى معه لأجلهم فقط ؟ هكذا ترددت ولم تنجح فى الوقوف على أرض صلبة تمكنها من اتخاذ قرارها . إلى أن جاء يوم كانت تتحدث فيه عبر الهاتف إلى والدتها العجوز القاطنة فى (أيوا) وقررت أن تسألها عما يتوجب عليها أن تفعله .

قالت لها أمها : " لا يمكننى أن أعيش حياتك بدلاً منك يا عزيزتى ، إلا أننى سأقول لك شيئاً ؛ فقد وصلت إلى سن أدركت معها أن معيار قراراتى سواء كانت مهمة أو غير مهمة ، أو قرارات تخص حياتى ، أو تخص صديقاتى ، أو ما قد أطلبه من أبيك هو منبع سعادتى ؛ فقد قررت أن أحيا حياتى بأن أختار السعادة فى كل شيء ، وأن أثق فى أن هذا هو الخيار السليم ، وأن هذه هى مشيئة الله ، وأظن أننى قد وصلت إلى الاعتقاد أن فى هذا السعادة للجميع ؛

Twitter: @alqareah

حيث إن المهم أن يشعر الكل بالرضا . منذ عامين ألقى رجل دين موعظة على العائلة ، وقال عبارةٍ طالما علقت بأذنى : إن لم تكن الأم سعيدة ، فلن يكون أحد سعيداً . لذا فلو لم تكونى سعيدة . فهل سيكون الأطفال سعداء ؟ أما أنا فقد وصلت إلى النقطة التى أصبحت معها أترك القيادة لسعادتى وأترك بقية الأمور لتصاريف الله " .

هكذا انفصلت صديقة (آنى) عن زوجها ، وهكذا فعلت (آنى) نفسها .

٥. الانفصال داخل المنزل

لو قررتِ لأى سبب كان أن تبقى مع زوج لن يغير من نفسه ، فتذكرى أن هناك نوعاً من أنواع هذا البقاء لا يختلف عن الانفصال عنه وهو الانفصال داخل المنزل ، وقد يكون هذا هو الخيار الأصلح .

هذه هى نوعية الانفصال عنه ، تلك التيٍ لا يكون عليك معها تركه والعيش فى منزل آخر ، وهى لا تعد انفصالاً من الناحية القانونية . إلا أنه يظل انفصالاً فى نهاية الأمر ، حتى وإن بقيت معه فى منزل واحد .

هكذا وصفت لى إحدى عميلاتى وهى سيدة فى أواخر الأربعينيات من عمرها ولديها ثلاثة صبية مراهقين ، قالت :

" لا يمكننى أن أتوقع منه أن يتغير وأن يكون أكثر سلاسة من ذلك ؛ فهو بالفعل لن يتغير ، فكثير من طباعه لا يمكن التعامل معها ، وهى متأصلة فيه منذ طفولته ، كما أنه لا يود أن يفكر فى إمكانية التغيير ، ويعجز عن النضج وتجاوز المنطقة التى هو فيها ، فهو مثل صبى صغير ، مع مشاكل نفسية تؤثر بشدة على قدرته على أن يقيم علاقة جيدة معى أو مع أى شخص كبير ، كما أنه لم يحاول الاقتراب من التعامل معها . فى الليلة الماضية راقبته وهو يصرخ عبر الهاتف فى أحد الأشخاص ، وعندها تيقنت من حقيقة طباعه ومن

Twitter: @alqareah

أنها لن تتغير ؛ فهو رجل غاضب باستمرار ، مزعج ، ساخط ويجلب السخط ، يتعامل معى كما لو أنه ليس هناك ما يشغلنى فى حياتى سوى أن أخدمه . فلم أعد أطيق الصبر حتى يتغير .

لذا قررت أن أنطوى على نفسى ، فلا يصل إلى ثانيةً ، ولم أعد أكبت ردود أفعالى بداخلى ؛ فقد مللت كل هذا ، ولم أعد أسمح لنفسى بأن تتأثر بما يفعله ، وأصبحت أعيش على سجيتى ، وعندها شعرت بتحسن ؛ حيث إن سعادتى أنا أصبحت تشكل لى الآن قيمة أكبر من ذى قبل ، وهكذا لم أعد أسمح بأن تختل نفسيتى بسببه ، وأصبحت لا أهتم سوى بالجوانب الجيدة فيه فهو مصدر جيد للدخل ، وعلىَّ أن أعيش فى هذا المنزل اللطيف مع الأولاد ، وهو أب طيب معهم وهى جوانب أمتدحها فيه ، وهكذا حولت نفسى من ضحية إلى مستفيدة ، ولم أعد أعانى من آثار معاملته لى ، مع أنى أصدقك القول حينما أخبرك بأننى أكاد لا أشعر بوجود رباط الزواج بينى وبينه .

فأنا الآن من يتخذ القرار ، فى حين أننى حين تعرضت لأول إساءة فى حياتى وأنا صغيرة لم يكن بيدى الخيار ، إلا أننى قد نضجت الآن ، وخيارى هو أن بوسعى البقاء زوجة له مع التيقن من أنه لن يصل إلى ما أتمناه منه ، بل وبوسعى تحديد الفترة التى يمكنها أن تصل إلى ثلاث سنوات من الآن ، حينها يصل الأولاد إلى سن الجامعة ، أو أن تكون تسع أو عشر سنوات من الآن ، وسأختار الوقت الذى أنصرف فيه من هنا " .

٦. *ممارسة العلاقة الحميمة*

تبقى مسألة بالنسبة للنساء اللاتى قررن البقاء مع أزواجهن الذين لم يعدن يشعرن تجاههم برباط وجدانى ، ألا وهى ممارسة العلاقة الحميمة .

Twitter: @alqareah

هنا أمامك ثلاثة خيارات : ثلاثة منها لا بأس بها فى رأيى أما الخيار الباقى فليس كذلك .

فلو كانت العلاقة الحميمة بينك وبين زوجك تحقق لكى الرضا والإشباع . ولو كانت ممارسة العلاقة الحميمة نوعًا من أنواع التقارب والتواصل بينكما . حتى مع وجود خلافات كبيرة فى جوانب العلاقة الأخرى ، فعليكِ أن تواصلى هذه العلاقة مع زوجك ، وأن تستمتعى بها .

أما الخيار الثانى فهو أن تقللى من ممارسة هذه العلاقة ، وأن تستخدميها كوسيلة للضغط ولدفعه إلى تحسين سلوكياته . فلو لم يكن زوجك مستعداً لتعلم أن يكون حميمًا معك ويراعى مشاعرك ويقوم بواجباته تجاهك . فبوسعك أن تختارى ألا تكونى حميمة معه بدرجة كبيرة ، ولك هذا الحق .

هناك خيار ثالث . فلو كنت من النوعية التى تعتقد بصدق أن العلاقة الحميمة جزء لا يتجزأ من عقد الزواج ، وجزء من حقوق الرجل على زوجته ، حتى ولو لم تجدى فى ذلك الرضا والإشباع العاطفى وترين أنه من الممكن أن تستغنى عنه ، فبوسعك أن تتبعى المثال الذى تذكره الليدى الفيكتورية (آليس هيلينجدون) فى يومياتها : " إننى سعيدة الآن بأن (تشارلز) لم يعد يمارس العلاقة الحميمة معى بالقدر الذى كان فى السابق ؛ حيث إننى لم أعد أجد الرضا والإشباع فى هذا . فأنا الآن أترك له جسدى ولكنى لا أسلمه عقلى " .

فعليك ألا تفصلى بين الجنس والزواج وكأنه أمر غير متعلق بالعلاقة الزوجية ، كما أننى لا أجد أى تبرير لأن يكون لأى طرف من طرفى الزواج علاقة أخرى ؛ فهذا أمر غير ممكن ، ومن واقع خبرتى فى التعامل مع الأزواج الذى أقاموا علاقات أخرى ، فإنى أجد أن سبب وقوع النساء فى هذا هو إحساسهن بالوحدة ، بينما

Twitter: @alqareah

لا يقع فى ذلك الرجل سوى بدافع من تصرف أحمق ، وهكذا أرى أن على الطرفين ألا يقعا فى ذلك لأنه يعيث فساداً فى العلاقة الزوجية وفى العائلة ، بل والدنيا كلها .

٧. ادع الله أن تتحقق المعجزة

لو قررتِ أن تبقى معه أياً كانت الأسباب فتذكرى أن هناك الكثير من الغرائب والعجائب التى تتحقق فى هذه الدنيا ؛ وأن الإنسان قد يتغير بين عشية وضحاها من حال إلى حال ؛ وأننا فى خضم نقلة تشمل الدنيا كلها ، وتحول للوعى الإنسانى عبر أرجاء الكوكب نتأثر به ونؤثر فيه على بعضنا البعض رجالاً ونساءً فما المانع فى أن يشمل ذلك زوجك ؟

فمن يدرى ؟ أسيظل طيلة عمره صعب المراس ؟ أسيبقى من المحال التعامل معه ؟ ألن يواجه أخطاءه أبداً ؟ ألن يتغير أبداً ؟

هذا أمر لا أعلمه .

إلا أننى أعلم أن هناك بذوراً تزرع ، ولو كانت أرضها خصبة وليست قاحلة فسوف تنمو ؛ كما أعلم أن الزمن كفيل بالتغيير ؛ وأن المعجزات تتحقق فى كل مكان وزمان ، ويشمل هذا العلاقات الزوجية وأنه ليس هناك ما يمنع من أن ندعو الله أن تتحقق .

٨. أغادر أو لا أغادر ؟!

تقول إحدى المرشدات الروحانيات عن الانفصال والطلاق : " إن ما يقام من روابط فى هذه الدنيا لا يقتضى بالضرورة الخلود والديمومة ؛ فقد يكون دافع إنهاء الارتباط ليس تفادى إصابة الروح ، بل بحثاً عن تقويتها " .

Twitter: @alqareah

المعنى هو أنه إن لم يكن سيتغير ، ولو أن صلابة رأسه أقوى من قدرتك على مواجهته بالحقيقة ، ولو أنه لن يحاول على الأقل أن يكون ذلك الزوج الصالح الذى تريدينه ، فما المانع أن تتركيه ، توقفى عن محاولات الإقناع ، والجدال ، أو محاولة التكيف مع الوضع القائم ، وبدلاً من هذا ، بينى له أن الوضع الحالى للعلاقة غير مقبول واتركيه وأخرجيه من حياتك .

قالت لى إحدى المترددات على مكتبى مؤخراً : " إننى قوية الآن بما يكفى لأن أخرجه من حياتى ؛ فأنا لست بحاجة إليه بعد الآن ؛ فقد قررت أن أتحرر منه ، وليس هناك ما يعجزنى " . وهكذا قررت طلب الطلاق .

الطلاق .

إنه يحدث ، مع أنه من غير المستحب حدوثه ؛ ويشعر جميع أطرافه أنتِ وزوجك والأطفال والعائلة والأصدقاء بالألم عند وقوعه ؛ وأنه أبغض الحلال . . . . إلا أنه يحدث .

تعيش ابنتى زيجة سعيدة مع زوج صالح ، ولكنها لو لم تكن كذلك ، ولو كانت تعيش زيجة تعيسة مع رجل لا يعرف كيف يتواصل معها ، أو أن يقوى ارتباطه بها ، أو أن يعتنى بها ، أو أن يحبها حقاً ، ولو لم يبد ذلك الرجل أية بادرة على حدوث تغيير مأمول ، ولو طلبت ابنتى منى النصيحة حول ما يتوجب عليها القيام به ، فسوف أنصحها من فورى بإنهاء هذا الزواج .

سأقول لها : " لن يكون من الهين اتخاذ هذا القرار ، لكن عليك اتخاذه . ليس عليكِ أن تعيشى تعيسة بقية حياتك . أنا لا أرتضى هذا لابنتى ليس عليك أن تتحملى عناء هذا الزواج ، وهناك العديد من الرجال الصالحين ينتظرون نساءً صالحات مثلك " .

إن إحدى السيدات التى تعاملت معها منذ سنين طويلة واسمها (بيثانى) لم تنفصل عن زوجها على الرغم من معاملته السيئة لها

Twitter: @alqareah

وصبه جام غضبه عليها أمام أطفالهما ، وتوعده وتهديده الدائم لها . ومع أنه كان يقود الأسرة كلها إلى التهلكة عبر سلسلة من المغامرات الهوجاء والحمقاء ، إلا أنها أتتنى لتلقى العلاج الفردى وتحدثت عن هذا ، ونجحت فى إحضاره معها لمرة ، إلا أنه لم يكررها ، وسرعان ما توقفت هى الأخرى عن المجىء .

أخبرتنى فى آخر جلسة لها معى بأنها لن تنفصل عنه ، وأن هناك قوة داخلية ما لا تفهمها هى التى تبقيها على هذا الحال ، وأنها سوف " تحتمل حياتها " معه . فهل من نصيحة توجهها إلىَّ ؟

فقلت لها : " حينما تعيشين فى علاقة غير مرضية مع رجل ، وتختارين المحافظة عليها ، فإنك تريدينها أن تكون على أنسب حال ممكنة ، حال تحفظ لك قواك وكرامتك واحترامك لذاتك ، وعلى حد علمى فإن من نجحوا فى تحقيق هذا قد كونوا جماعةً أسموها Al-Anon ، حيث ركزوا موضوعاتهم حول أسلوب التعايش مع زوج مدمن ، إلا أن مبادئهم تبقى مناسبة لكل الزوجات اللاتى يعشن مع أزواج لا يدركون كيفية إقامة علاقة حميمة يسودها التواصل . واجتماعاتهم مفتوحة لمن يرغب الحضور . عليك بالاستماع إلى قصص الأخريات ، وأن تسردى عليهن قصتك ، وقد يقودك هذا إلى حضور اجتماعات من نوعيات أخرى تتعلق بمشكلتك بشكل أوثق ، أو قد لا يحدث هذا ، وقد تجدين الراحة فى حضور اجتماعات Al-Anon هذه ، إلا أن الأهم هو أن تجدى الصحبة أو الرفقة ، وألا تكونى وحدك ، وأن تتعلمى كيفية التركيز على ذاتك ورعايتها ، وألا تغضبى أو تيأسى طيلة الوقت ، وأن تعيشى حياتك " *

* موقع Al-Anon على الإنترنت هو: www . al-anon . alateen . org . ومن بين الجماعات الأخرى التى تتناول هذه المشكلات جمعية تسمى Codependents Anonymous (CoDA) ، وموقعها على الإنترنت هو : www.codependents.org

Twitter: @alqareah

سيدة أخرى اسمها (إستيلا) أحضرت زوجها معها إلى مكتبى ، ولكنه توقف عن الحضور بعد أسابيع ، ورفض أن يتغير ، لذا فقد غادرته ومعها رضيعها ذات صباح ، وعاشت فى شقة ، وطلبت من محامٍ ماهر أن يبدأ فى إجراءات الطلاق ، والحصول على حق حضانة الطفلِ ، ولم تلق (إستيلا) دعماً من عائلتها ، ولم يسعهم سوى أن يحذروها بشدة مما ينتظرها من سوء فى الأوضاع المالية ، بل إن أمها وقفت فى صف زوجها ، وهى تلوم (إستيلا) على عنادها ومجادلتها له إلا أن (إستيلا) أصرت على المضى قدماً ، وتحدى كل المخاوف ، وتلقت الدعم من صديقاتها ومن جلسات العلاج ، وفى النهاية نالت الطلاق وفقاً لشروطها هى .

بعد إحدى جلسات المحاكمة التى كان على (إستيلا) أن تشرح بنفسها قضيتها للقاضى أتتنى لتقول لى : " إننى شديدة التصميم على أمر واحد وهو أن أتخلص من هذا الرجل ؛ لدرجة أن رأى عائلتى لم يعد يهمنى ، ولا رأى الجميع ، ولو أن حياتى ستصير أصعب عما هى عليه الآن ، كما لا يهمنى إن طال أمد هذا الصراع أم قصر ؛ فلم أعد أريده فى حياتى وحسب " .

الطلاق ! !

تلك هى القدرة على الانفصال عن زوجك حينما لا يحقق أملك فيه .

هى القدرة ! !

٤. القوة الداخلية

يتحدث هذا الكتاب عن التغيير الكبير الواجب أن يقوم به الزوج حتى يكون زوجاً صالحاً فى نظرك ، أما التغيير الرئيسى الذى ستشعرين به أثناء هذه العملية فهو إحساسك بالقوة .

الحقيقة هى أن محور هذا الكتاب هى القوة .

Twitter: @alqareah

القوة التى أقصدها هى القوة الداخلية ، وهى متأصلة فيكِ ، وفى كل النساء ، وفى كل البشر ، وهى قوة ثابتة لا تتأثر بأفعال وردود أفعال الآخرين ، وبما يفعلون وما لا يفعلون ، أو بالظروف والمواقف . هذه القوة موجودة فيكِ لو قرأ زوجك كل كلمة فى هذا الكتاب فى جلسة واحدة ، وفهم مقصده تماماً وعلى الفور ، وقام أمام ناظريك بعملية التغيير نحو زوج صالح عزيز ؛ وهذه القوة فيك ، لو بدأ زوجك فى قراءته ثم سرعان ما مزقه غاضباً ، أو أنه لم يقرأ أية كلمة فيه ولم يغير شيئاً فى نفسه ، وتدرك هذه القوة أنه شخص متقلب ليس بوسعك السيطرة عليه ، إلا أنكِ لست كذلك بل أنتِ ثابتة ، واحترامك لذاتك وكرامتك شىء ثابت . ومعاييرك التى تحددينها لمعاملته لكِ شىء ثابت ، وهذه القوة فيكِ إن تحول زواجك إلى زواج سعيد لأى سبب من الأسباب ، أو لو قررتِ أن تنفصلى عنه وأن ترتبطى برجل أفضل ، أو أن تعيشى وحدك .

ووسيلة الوصول إلى هذه القوة الداخلية هى القيام بواجبك النفسى والروحانى نحو ذاتك ، متبعة النصائح الحكيمة للمعلمين والاستشاريين وجماعات وبرامج وكتب المساعدة الذاتية ، ونصائح الصديقات ، وقاطعة ذلك الدرب الطويل الوعر وصولاً إلى ذاتك حتى تصلى إلى حقيقة نفسك .

حقيقة نفسك هى أن لديك القوة ، وأعمق هذه الحقائق هى أنك أنت نفسك تمثلين هذه القوة .

فيما يلى النقاط التى أرى أنها تشكل مصادر قوة لكِ فى علاقتك الزوجية :

Twitter: @alqareah

إعلان المرأة عن قوتها

- قوة إيمانك بنفسك وأنك متواصلة مع الحقيقة . وأن ما تفكرين فيه وما تشعرين به وما تقولينه هو الحقيقة ، وأنك تعرفين الفارق بين الصدق والكذب .
- إنها القدرة على معرفة ما تريدينه وما لا تريدينه من زوجك ، وأن تعرفى ما يليق وما لا يليق فى سلوكياته تجاهك .
- إنها قوة تعليمية ، هى تعلم زوجك السلوك القويم تجاهك . وتستمد سلطتها من النواميس الكونية التى حددت السلوك القويم والتى تقرأين عنها فى كتب الحكمة ، والتى تعلمين أنها صادقة .
- إنها القدرة على أن تقولى نعم لكل ما تودينه . وأن تقولى لا لكل ما ترفضينه ، وحق أن تغيرى رأيك حينما تدركين خطأك .
- إنها القدرة على أن تقبلى أو ترفضى ممارسة العلاقة الحميمة ، وفقاً لشعورك فى تلك اللحظات وشعورك نحوه .
- القدرة على وضع الحدود والأزمنة والأمكنة وكل ما يخصك ويخصه ، وأن تحددى المعايير السلوكية التى عليكما ألا تتخطياها .
- إنها القدرة على إخباره بكل هذا ، وأن تصرى على هذا حتى يفهم أنك تعنين ما تقولينه ، وأن أهم ما تصرين عليه هو أن عليه أن يتغير بالأسلوب الأمثل .
- إنها القدرة على معرفة التصرف الملائم السليم الواجب القيام به والكلمات المراد قولها خلال تعاملك معه ، وأن تقوليها وتقومى بها .
- إنها القدرة على أن تقولى له : " ليس من الصواب أن تتحدث إلىّ بعدم احترام " ، وأن تتركيه وتنصرفى لو حدث منه ذلك .
- إنها القدرة على الانفصال عنه إن لم يحترمك .

Twitter: @alqareah

- إنها القدرة على عدم تقبل أى لون من ألوان الإساءة إليكِ بعد الآن .
- إنها القدرة على أن تطلبى منه الاحترام والاهتمام والتواصل ودفء العلاقة ، وأن تقولى له : " علينا أن نجلس معاً لنتحدث عن علاقتنا معاً " .
- إنها القدرة على أن تطلبى وتتوقعى من زوجك أن يتحلى بما هو فيه من مميزات وصفات طيبة ، وأنتِ تحاولين أن تخرجى هذه الصفات والمميزات الكامنة داخله .
- إنها القدرة التى تجمعكِ أنتِ وزوجك وأسرتك كلها معاً . وهى قدرة مسالمة ، رقيقة ، عطوفة ، محبة للخير . إنها القدرة على الحب ، كما أنها قوة مقاتلة ؛ حيث تقاتل من أجل الخير والحق والصدق ؛ وتقاتل بقوة ولأطول فترة ؛ وتنتصر فى النهاية .

لذا عليكِ أن تنقبى فى نفسك عن هذه القدرة العظيمة بداخلك ، فحينما تجد الزوجة هذه القدرة فى نفسها ، ويجد الزوج هذه القدرة ، فإن الزواج يصبح عظيماً ، وتلمع أنوار الحب على وجهك أنتِ وزوجك ، وينمو الاحترام والحنو بينكما ، ويزداد الحب فى الدنيا .

فى الزواج المثالى ، يكون كل من الرجل والمرأة مخلصاً للعمل بجد على وصول الطرف الآخر إلى قوته الداخلية لأن كلاً منهما يعلم أن هذه هى الفرصة الذهبية والغرض الروحانى من الزواج : حيث يحسان بهذه القدرة ، ويتداولانها ، ويشتركان فيها ، ويستغلان القدرة لما فيه مصلحة ورعاية أطفالهما ، ومجتمعهما وبلادهما والعالم أجمع .

Twitter: @alqareah

الخطوة

أقترح أن تجلسى وتكتبى لزوجك رسالة خلال اليومين أو الأسبوعين القادمين ، ولتكن الرسالة مطولة . دونى أياً مما تريدين أن تقوليه له ، أياً مما قد يخطر ببالك وقلبك ، الآن وبعد أن قرأتِ هذا الكتاب . الآن وبعد أن عرفتِ أن من الصواب أن تطلبى منه التغيير من نفسه ، فلا تتراجعى . وقولى ما تريدين قوله ، قوليه بوضوح ، وبقوة ، للمرة الأولى والأخيرة ، ووقعى بعبارة " مع حبى " .

وعندما يكون الوقت مناسباً ، سلميه أو أرسلى إليه الرسالة ، أو ضعيها فى حقيبته أو على وسادته .

بعدها لا تقولى له أية كلمة إضافية .

Twitter: @alqareah

الخاتمة

" ليس بوسع الرجل سوى أن يحلم
ليس بوسع الرجل سوى أن يحب
ليس بوسع الرجل سوى أن يغير العالم
ويحييه من جديد . هنا يمكنك أن تقولى :
ما الذى بوسع الرجل أن يفعله ؟! " .

(جون دينفير)

كان هناك صبى صغير يحب لعبة البازل المصورة ، لذا صنع له أبوه واحدة من خلال تقطيع صورة خريطة للعالم وجدها فى مجلة . كان والده يعلم أن ابنه لم ير من قبل خريطة للعالم ، لذلك رأى أن هذا البازل سيكون بمثابة تحد وتسلية للصبى فى آن واحد ، فأعطاها لابنه ، الذى طار بها فرحاً إلى غرفته حتى يجمع قطعها بالترتيب السليم .

سرعان ما عاد بعد ٢٠ دقيقة ، وكان قد انتهى منها ! فها هى ذى ، فوق مربع من البلاستيك ، خريطة العالم ، مجمعة بشكل سليم ـ شكل مثالى !

Twitter: @alqareah

سأله والده فى مزيج من الفخر والدهشة : " كيف نجحت فى أن تفعلها بهذه السرعة ؟ ... فلقد ظننت أنها ستستغرق منك وقتاً أطول بكثير ؛ فأنت لم تر خريطة العالم من قبل ، أليس كذلك ؟ " .

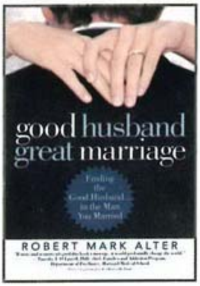
قال الصبى : " بالفعل ، لكننى طالعت المجلة بالأمس ، وتذكرت أن فى خلفية الصفحة التى بها خريطة العالم كانت هناك صورة رجل ، لذا فكان كل ما فعلته هو أن جَمَّعت صورة الرجل بشكل سليم ؛ فأنا أعلم أننى لو نجحت فى ترتيب صورة الرجل ، فعندها ستكتمل صورة العالم " .

Twitter: @alqareah

Twitter: @alqareah

«إنه كتاب خال من أي تحيز، ومصاغ بأسلوب حواري لطيف ويخاطب الرجل مباشرة، أوصي بقراءته بشدة».

- ليبراري جورنال



«إن هذا الكتاب الذي يتحدث عن محاولة الرجل للتغير حتى يصبح الزوج المثالي الذي تتوق إليه زوجته، هذا الكتاب المثير للجدل والذي ألفه استشاري العلاقات الزوجية «روبرت ألتر» والذي يعلم الرجل كيف يصير هذا الزوج المثالي، لهو بمثابة رسالة ثورية جديدة عن العلاقة بين الرجل والمرأة، ويتيح لكل منهما إقامة الزواج الناجح والعائلة التي طالما حلما بإقامتها».

أزواج وزوجات يمتدحون هذا الكتاب

«إنه من سوء الحظ ألا يصدر هذا الكتاب منذ أربعين سنة ماضية لأنه كان سيوفر على زوجتي الكثير من الألم والعناء».

- ديف. إتش، كاليفورنيا

«لقد أُعجبت بالكتاب بشدة... وأعتقد أن ذلك هو الأسلوب الأمثل الذي ينبغي أن يحب به الرجل زوجته، وأتمنى أن تقرأ كل زوجة هذا الكتاب، وأن تجد زوجها يحبها بهذه الطريقة المثالية الرائعة».

- كاثي. بي، ميسوري

«لا أستطيع أن أتذكر متى كانت آخر مرة قرأت فيها كتاباً حاز إعجابي مثل هذا الكتاب وكان يعني لي الكثير، لقد ضحكت (وبكيت للحظات) وذهلت حينما أدركت أنني أقرأ الأحداث التي تمر بي في زواجي من خلال هذا المؤلف الرائع».

- جوير. جيه، تينيسي

«لم يؤلف أحد كتاباً مثل هذا الكتاب من قبل، إنه يخلص الرجال من أفكارهم عن النساء التي أدت إلى إقامة علاقات زوجية تعسة، إن الكتاب يحوي رسالة هامة فحواها أنه إذا قرأ الرجل هذا الكتاب باهتمام وحقق خطوات نحو التغيير، فهذا يعني أن هناك أملاً نحو إقامة عالم أفضل، إنه كتاب هام بحق».

- ستيفن. إم، ماساشوستس

يحوي الكتاب بداخله تجارب رائعة لبعض الأزواج والزوجات!

مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... not just a Bookstore ...ليست مجرد مكتبة

6 281072 055073
282204167